Interzone

Dr. Andrew Goliszek

ÎNVINGEȚI STRESUL!

Teora

CUPRINS

INTRODUCERE

Într-un rând, Abraham Lincoln s-a așezat la birou și a scris:

„În momentul acesta, sunt cel mai nefericit om în viață. Dacă ceea ce simt ar fi distribuit în mod egal omenirii, n-ar mai exista nici măcar o singură persoană veselă pe fața Pământului... Trebuie sau să mor, sau să mă simt mai bine."

Stresul a fost denumit „boala secolului douăzeci", și se crede că el a provocat mai multă durere decât orice altceva cunoscut de medicina modernă. Și, indiferent dacă ne dăm seama sau nu de acest lucru, pentru cea mai mare parte dintre noi a devenit un obicei de care, pare-se, nu mai putem scăpa.

De ani de zile, doctorii ne atrag atenția asupra faptului că stresul dăunează sănătății noastre; expunerea regulată la stres poate duce la apariția unor probleme de maximă importanță, cum ar fi cancerul, hipertensiunea și boli ale arterelor coronare. Ultimele cercetări demonstrează că el ar putea reprezenta un factor major în trecerea de la infecția cu HIV la SIDA în stare activă.

Așadar, de ce, în ciuda tuturor avertismentelor referitoare la stres, ne este atât de greu să scăpăm de el și să învățăm, pur și simplu, să ne relaxăm? Un răspuns ar putea fi că nu privim reacțiile noastre la stres cu aceeași considerație cu care tratăm celelalte obiceiuri. Rezultatul este că am ajuns să acceptăm stresul ca atare. Am învățat să trăim și să murim cu el. Schimbarea acestui comportament înrădăcinat în noi este un proces de durată, dar ea poate fi făcută.

Cum puteți dumneavoastră – ca individ – să vă eliberați de stresul cu care v-ați obișnuit, astfel încât să vă îmbunătățiți calitatea vieții? Mai întâi de toate, învățând ce este stresul. În al doilea rând, învățând să recunoașteți propriile dumneavoastră simptome la stres. În al treilea rând, făcând unele schimbări în comportamentul dumneavoastră obișnuit. În al patrulea rând, folosind o serie de tehnici și metode rapide și simple pentru controlarea relaxării, care vor elimina în mod real propriile dumneavoastră probleme legate de stres.

Orice exercițiu, tehnică sau metodă de controlare a stresului ar trebui să înceapă în decursul acestor prime șaizeci de secunde.

Lucrarea de faţă vă învaţă cum să faceţi acest lucru. Oricare ar fi tehnicile de relaxare pe care le folosiţi, decizia de a acţiona în primul minut este de o importanţă maximă. Pentru a reuşi să vă controlaţi stresul în 60 de secunde, trebuie să vă antrenaţi în mod temeinic.

Curând după aceea, veţi constata că respectiva acţiune a devenit o parte obişnuită, dar de mare importanţă, din viaţa dumneavoastră şi vă veţi da seama că este într-adevăr uşor să vă simţiţi bine. Între dumneavoastră şi starea aceasta de bine nu se interpun niciodată mai mult de 60 de secunde.

Partea I

ADAPTAREA LA STRES ȘI METODE DE CONTROLARE A STRESULUI ÎN 60 DE SECUNDE

1. STRESUL: CE ESTE ȘI CUM SE MANIFESTĂ

Harry vine acasă obosit, gândindu-se încă la lucrurile pe care nu a apucat să le rezolve în ziua aceea la serviciu. Când încearcă să facă dragoste, se gândește încă la muncă și la ce trebuie să facă a doua zi. Deodată, remarcă faptul că fie nu poate avea o erecție, fie nu poate menține una. Fără să-și dea seama, se învinovățește numai pe sine pentru acest eșec. În seara următoare, se gândește dacă nu cumva va da iarăși greș. Se străduiește mai mult și, din cauza neliniștii, nu reușește din nou. Cu cât își dă mai mult silința, cu atât eșecurile sale devin mai evidente. În scurt timp, Harry va începe să evite să facă dragoste cu soția sa și chiar să se apropie de ea.

Harry este victima propriei sale stări de stres.

Viața strămoșilor noștri depindea în întregime de felul în care ei reacționau la stres – fuga de prădători, lupta cu dușmanii și supraviețuirea într-o lume ostilă. Aceia dintre ei care nu se speriau de întâmplările ce le amenințau viața supraviețuiau; ceilalți dispăreau. Undeva, de-a lungul drumului, am reușit să redezvoltăm capacitatea de a lua imediat atitudine, aproape ori de câte ori suntem puși într-o situație dificilă. Cu toate acestea, nu suntem capabili să ne controlăm reacțiile. Drept rezultat, stresul s-a infiltrat în toate aspectele societății și a devenit parte integrantă a vieții noastre, parte pe care am luat-o ca atare.

Reacționăm în mod automat la stres – în mare parte din obișnuință – la mii de evenimente care se produc în viața noastră. Astăzi, s-ar putea ca stresul să fie provocat de faptul că suntem nevoiți să muncim în slujbe care implică lucrul

cu tehnologie de nivel înalt, să facem tranzacții rapide în afaceri, să ne confruntăm cu divorțuri sau cu probleme sociale și familiale.

Ceea ce, în vremuri imemoriale, a început ca un mecanism de apărare vital, a ajuns astăzi să fie principala cauză a bolilor de care suferă oamenii din toată lumea.

CUM REACȚIONĂM LA STRES

Luni dimineața, intrați în biroul dumneavoastră și constatați că aveți o grămadă de lucruri de făcut. Ceva se petrece în interiorul dumneavoastră – simțiți asta. Dacă vă numărați printre cei care reacționează imediat la stres, corpul dumneavoastră va răspunde prin dureri, stări de greață sau de neliniște. Dacă sunteți unul dintre cei care reacționează mai încet, s-ar putea să nu primiți mesajul decât după ce ați ajuns acasă, în seara respectivă, sau după ce v-ați culcat.

Dar, indiferent dacă sunteți sau nu tipul de om care se manifestă cu promptitudine atunci când se confruntă cu situații stresante, în corpul dumneavoastră se petrec exact aceleași lucruri. Indiferent de cauza stresului sau de momentul în care se declanșează reacția, rezultatele sunt întotdeauna aceleași. Persoana presată de termenul la care trebuie să-și predea proiectul, femeia rămasă văduvă de curând, elevul nepregătit sau pacientul care află că suferă de o boală gravă sunt puși în fața unor factori diferiți de stres; totuși, din punct de vedere biologic, cu toții răspund în același mod. Felul în care ne manifestăm față de stres a evoluat, astfel încât nu ne mai facem griji în privința lucrurilor la care trebuie să reacționăm sau a celor pe care trebuie să le ignorăm; reacționăm la absolut totul.

REACȚIA LA STRES – O OBIȘNUINȚĂ

Un exemplu de reacție foarte des întâlnit, ce are directă legătură cu stresul, devenind o obișnuință, este impotența secundară a bărbaților. Stresul joacă un rol important în apariția problemelor sexuale, pentru că activitatea sexuală este influențată de sistemul nervos vegetativ. Ori de câte ori un bărbat are o erecție, impulsurile nervoase din creierul său produc dilatarea vaselor sanguine din penis, permițând unui val de sânge să pătrundă în țesutul spongios. În același timp, un sfincter se contractă și împiedică sângele să curgă înapoi.

Atâta timp cât organismul este supus unui factor de stres, acest sfincter nu se contractă, ceea ce duce la pierderea cantității de sânge necesare erecției.

Iată un exemplu:

La scurt timp dupa obţinerea unei slujbe noi, John începe să fie nervos din cauza remarcilor şefului. De teamă să nu fie concediat, el nu poate reacţiona în nici un fel. Ori de câte ori are o neînţelegere cu şeful său, John suferă o reacţie la stres. După fiecare nouă discuţie, asemenea manifestări se produc mai uşor, mai repede, şi durează mai mult. În cele din urmă, simplul gând la o viitoare discuţie va declanşa o reacţie la stres. Acasă şi în weekend-uri, John are trăiri negative, datorită faptului că se gândeşte la şeful său. Pentru el, reacţia la stres a devenit un obicei de maximă importanţă şi se agravează din ce în ce mai mult, astfel încât lui John îi este tot mai greu să scape de ea.

Din momentul în care ne naştem, devenim dependenţi de obiceiuri. Ne folosim de obiceiurile noastre pentru a ne elibera mintea de activităţile de rutină pe care trebuie să le efectuăm şi pentru a ne simplifica existenţa de zi cu zi. Obiceiurile sunt importante. Cele mai simple lucruri pe care le facem, cum ar fi scrisul, legarea şireturilor la pantofi sau utilizarea tacâmurilor, pentru a mânca, reprezintă rezultatul direct al obiceiurilor. Problema apare atunci când începem să căpătăm deprinderi fără a ţine cont dacă sunt bune sau rele, dacă sunt consolidate de ceva pozitiv sau negativ.

În asemenea situaţii, răspunsul cronic la stres este pur şi simplu un obicei prost ce trebuie ţinut sub control. Vom face acest lucru printr-o serie de metode pe care le prezentăm în continuare.

STRESUL ŞI IMUNITATEA

Imunitatea este în esenţă capacitatea organismului de a rezista la particulele sau la corpurile străine care pătrund în interiorul său. Există o teorie referitoare la creşterea numărului de cazuri de cancer care sugerează că, la un moment dat, pe parcursul existenţei noastre, cu toţii ne putem îmbolnăvi de cancer. Ceea ce-i deosebeşte pe cei care-i cad victime de cei pe care această boală nu-i afectează este o reacţie imunitară scăzută a organismului. Nu excludem posibilitatea ca indivizii susceptibili de a se îmbolnăvi să fie cei mai puţin norocoşi, cei care sunt afectaţi mai uşor de stres.

Această corelaţie între sistemul imunitar şi stres va avea o importanţă specială în discuţiile noastre viitoare, referitoare la SIDA.

BOLI ŞI SUFERINŢE ASOCIATE STRESULUI

O listă incompletă de boli despre care se crede că ar fi, în parte, rezultatul expunerii la stres pe termen lung cuprinde: bolile inimii, hipertensiunea, bolile

de rinichi şi arteroscleroza. În ultimi 10 ani, s-a ajuns la concluzia că şi durerile de spate, durerile de gât, urticariile şi ulcerul sunt legate de stres. Stresul în sine nu este cauza bolii, dar participă la slăbirea sistemului imunitar.

De îndată ce descoperim sursa acestui rău şi ajungem să-l controlăm cu ajutorul uneia dintre metodele pe care le vom prezenta în continuare, în majoritatea cazurilor, bolile minore dispar.

De unde ştim că stresul este cel care ne provoacă un număr extrem de mare de probleme?

În unele zone ale globului, unde stresul nu este parte integrantă din viaţa oamenilor, bolile de inimă sunt foarte rare. În schimb, atunci când cei care trăiesc în aceste regiuni sunt expuşi la stresul societăţii moderne, ei devin la fel de susceptibili de a se îmbolnăvi, ca oricine altcineva. Alte studii au dovedit faptul că bolile de inimă sunt legate de nivelul colesterolului în sânge, acesta crescând o dată cu stresul. Toată lumea a aflat că fumatul, obezitatea, consumul de alcool, dereglările rinichilor, consumul excesiv de sare şi bolile ereditare pot duce la creşterea presiunii sângelui; totodată, în prezent, se ştie că şi stresul poate fi un factor esenţial în instalarea hipertensiunii.

Un studiu efectuat asupra unor persoane având vârste cuprinse între 9 şi 16 ani a arătat că activităţile de rutină, cum ar fi cititul cu glas tare în faţa colegilor de clasă, produc creşteri semnificative ale presiunii sângelui. În continuare, s-a demonstrat faptul că nu numai adulţii, dar şi copiii pot fi victime ale hipertensiunii ca rezultat direct al întâmplărilor stresante din viaţa lor.

Bolile de piele – eczeme, psoriazis, zona zoster – au fost vindecate cu ajutorul tehnicilor de controlare a stresului, deoarece multe dintre ele sunt provocate de trăiri negative.

Multă vreme, majoritatea bolilor au fost atribuite unor cauze cum ar fi regimul alimentar, ereditatea, mediul social şi modul de viaţă. De curând, s-a constatat că stresul este implicat în numeroase boli, începând cu durerile de cap şi cu ulcerul şi terminând cu sclerozele multiple şi cancerul. Multe dintre ele pot fi ţinute în frâu dacă învăţăm să ne schimbăm atitudinea şi felul de a gândi, cu ajutorul unor procedee de controlare a stresului în 60 de secunde, care împiedică sistemul nervos să lucreze peste limitele admisibile.

Controlarea stresului este, fără îndoială, singurul şi cel mai important element care ne asigură că avem posibilitatea de a ne apăra exact atunci când simţim nevoia.

Pe parcursul acestei cărţi, vom încerca să izolăm anumite probleme legate de stres şi să se le micşorăm efectul cu ajutorul unor metode specifice. Impunându-vă să vă relaxaţi spontan, să renunţaţi la încordare, să depăşiţi stările conflictuale şi să vă eliminaţi anxietăţile, vă veţi elibera de stres şi vă veţi îmbunătăţi viaţa, atât din punct de vedere calitativ, cât şi cantitativ.

2. SIMPTOMELE STRESULUI ȘI SOLUȚIONAREA ACESTUIA ÎN 60 DE SECUNDE

Când pleacă la lucru, Bill începe să aibă dureri de stomac. În loc să facă legătura între aceste dureri și slujba sa, el încearcă să descopere ce anume din ceea ce a mâncat îi face rău. Presupunând în mod automat că durerea sa de stomac este provocată de mâncare, Bill ignoră strigătul de alarmă prin intermediul căruia corpul său îi atrage atenția asupra stresului.

Joan începe să aibă dureri de spate și de gât în diferite momente ale zilei. Imediat, se gândește că durerile sunt provocate de o poziție incorectă adoptată noaptea, în timpul somnului.

Atât Bill, cât și Joan sunt victime tipice ale stresului, fără să-și dea seama însă de acest lucru. Ei nu și-au impus să recunoască semnele pe care organismele lor le afișează în caz de stres.

Primul pas în acțiunea de îndepărtare a stresului îl facem recunoscând anumite simptome care ne avertizează că trupul nostru este supus stresului. Independent de felul în care stresul ne afectează pe fiecare în parte, el lasă întotdeauna în urma sa tiparul de neconfundat al bolii. Soluția constă în a recunoaște repede simptomul și a-l lega de stresul care îl precedă. Capacitatea de a recunoaște anumite trăsături ale caracterului nostru care favorizează apariția acestei stări ne poate ajuta să utilizăm rapid metodele de controlare a stresului în 60 de secunde, pentru a atenua simptomele sale.

RECUNOAȘTEREA SIMPTOMELOR STRESULUI

Nu toate reacțiile organismului nostru reprezintă simptome ale stresului; ele depind de fiecare persoană în parte. Ceea ce pentru un individ ar putea fi un semn al stresului, pentru altul poate fi un semn de boală. Simptomele

stresului pot fi împărțite în trei categorii: fizice, emoționale și comportamentale. La început, multe dintre simptomele înșirate în continuare sunt niște simpli factori iritanți; cu timpul, însă, ele se agravează și pot duce la apariția unor boli grave.

Simptome fizice

- durerile de cap
- clipitul nervos
- contractarea nărilor
- durerile faciale sau de maxilare
- gură sau gât uscat
- dificultăți în înghițire
- inflamațiile limbii
- durerile de gât
- amețeala
- dificultățile de vorbire, proasta articulare a cuvintelor sau bâlbâiala
- durerile de spate
- durerile musculare
- slăbiciunea
- constipația
- indigestia
- starea de greață și/sau de vomă
- durerile de stomac
- diareea
- câștigul sau pierderea în greutate
- pierderea poftei de mâncare sau pofta excesivă de mâncare
- mâncărimile, urticariile sau alte probleme ale pielii
- durerile de piept
- arsurile la stomac
- palpitațiile
- urinatul frecvent
- mâinile și/sau picioarele reci
- transpirația excesivă
- insomnia
- starea de somnolență
- nepotrivirea sexuală
- tensiunea ridicată
- oboseala cronică
- încheieturile umflate
- alergiile exagerate

- răcelile şi stările gripale frecvente
- tremuratul şi/sau ticurile nervoase
- predispoziţia la accidente
- menstruaţia excesivă sau durerile menstruale
- respiraţia rapidă sau dificilă

Simptome emoţionale

- iritabilitatea
- trecerea rapidă de la o stare de spirit la alta
- stările depresive
- agresivitatate neobişnuită
- pierderea memoriei sau a capacităţii de concentrare
- neliniştea sau hiperexcitabilitatea
- iritarea din cauza unor lucruri minore
- coşmarurile
- comportamentul impulsiv
- sentimentele de neajutorare sau de frustrare
- autoizolarea
- comportamentul nevrotic
- gândirea incoerentă
- furia
- incapacitatea de a lua decizii
- stările de nelinişte
- panica
- reprizele repetate de plâns
- gândul la sinucidere
- senzaţia de pierdere a controlului
- lipsa interesului sexual
- perioadele de confuzie

Simptome comportamentale

- scrâşnitul dinţilor
- încruntarea frunţii
- râsul nervos pe un ton înalt
- bătutul din picior sau din deget
- roaderea unghiilor
- smulgerea părului sau răsucirea acestuia pe degete
- fumatul excesiv
- excesul de medicamente prescrise
- consumul excesiv de alcool

- mâncatul nervos
- regimul alimentar neselectiv
- mersul în lungul şi-n latul camerei
- meditaţia prelungită
- pierderea interesului faţă de propria înfăţişare
- schimbarea bruscă a obiceiurilor sociale
- încetineala cronică

Nerecunoaşterea simptomelor minore ale stresului are la bază obiceiul nostru de a căuta semnele fizice mai des întâlnite. Aproape orice fel de simptom poate fi un semn ascuns al stresului. Dacă învăţăm să recunoaştem semnele minore, aparent neimportante, putem deveni conştienţi de sursele stresului nostru, reuşind astfel să împiedicăm apariţia simptomelor serioase şi să controlăm mai uşor tensiunea care are tendinţa de a ne subjuga.

CUM FACEM LEGĂTURA DINTRE SIMPTOMELE STRESULUI ŞI SURSELE SALE

Una dintre cele mai bune modalităţi de a indentifica reacţiile organismului nostru la stres sau cauzele ascunse ale acestuia, este să ţinem un jurnal al stresului pe o perioadă de cel puţin două sau trei săptămâni.

În continuare, vă oferim un model de jurnal – împărţit în patru coloane pentru momentul din zi, simptomul, activitatea imediat următoare, activitatea care îl precedă. Ori de câte ori faceţi o observaţie, trebuie să o treceţi în jurnal, pentru a nu uita sau a nu omite ceva.

De îndată ce remarcaţi un simptom al stresului, trebuie să-l treceţi în jurnal, împreună cu ora la care a apărut, ceea ce făceaţi, ceea ce gândeaţi în momentul respectiv, fără a omite, totodată, activităţile şi gândurile ce au precedat simptomul de stres. Este foarte important să luaţi în considerare gândurile şi activităţile fizice, deoarece gândurile sunt potenţiale cauze.

Includerea activităţilor ce precedă dispariţia simptomului este tot atât de importantă pe cât de importantă este includerea gândurilor. Reacţiile la stres nu-şi fac întotdeauna apariţia simultan cu stresul. Ca să obţinem o informaţie corectă, trebuie să ne antrenăm pentru a fi în stare să ne amintim ce s-a întâmplat pe parcursul a câtorva ore, înainte de momentul respectiv.

După ce ţinem un jurnal al stresului timp de o săptămână, începem să căutăm tipare. Simptomele apar de obicei la aceeaşi oră? Avem un anumit simptom ori de câte ori facem un anumit lucru sau ne gândim la ceva anume? Ne este rău timp de o oră, sau chiar mai mult timp, după ce facem un anumit lucru?

Acum, începem să intrăm în pielea unor detectivi şi să căutăm indicaţii care să ne ajute să descoperim cauzele ascunse ale stresului căruia îi cădem victime. De exemplu, s-ar putea să observăm că la ora 9.30, aproape în fiecare zi, ne apucă o durere groaznică de cap. La o privire mai atentă, remarcăm că, în fiecare zi, la ora 9, suntem ocupaţi cu însoţirea copiilor la şcoală, în grabă. Lunea, marţea şi vinerea adormim mai greu. Jurnalul ne arată că în nopţile respective ne gândim mult la problemele legate de serviciu. La ora 7 seara, miercurea şi joia, am fost deranjaţi la stomac. Conform jurnalului nostru de stres, la 5.30, în după-amiezele respective, ne făceam griji în legătură cu obligaţia de a merge la întrunirile săptămânale ale personalului, timp în care urma să lăsăm copiii singuri acasă. Oricât de lipsite de semnificaţie ar părea gândurile, sentimentele sau acţiunile noastre, trebuie să le scriem. Ceea ce, într-o primă fază, ar putea lăsa impresia că este lipsit de însemnătate, s-ar putea dovedi, în final, o cauză majoră a simptomelor stresului.

Ziua săptămânii / data..

Momentul zilei (ora)	**Simptomul stresului**	**Activitatea în momentul apariţiei simptomului**	**Activitatea înainte de momentul apariţiei simptomului**
9.30 dimineaţa	*durere de cap*	*luam micul dejun singur*	*i-am dus pe copii la şcoală, în grabă, la ora 9*
12.30 la amiază	*dureri musculare în zona gâtului şi a umerilor*	*mă uitam la televizor*	*mă gândeam la achitarea taxelor*
6.00 după-amiaza	*băteam cu degetul rapid şi constant*	*mă gândeam la notele de plată neachitate*	*m-am gândit la achitarea notelor de plată*
10.00 seara	*dureri de stomac*	*m-am certat cu fiica mea*	*mă uitasem la televizor*
12.00 noaptea	*insomnie*	*eram nervoasă din cauza discuţiilor cu fiica mea*	*eram nervoasă din cauza discuţiei*

O dată ce cunoaştem simptomele stresului şi le corelăm cu sursele lui, următorul pas pe care trebuie să-l facem este să stabilim de ce sursele respective produc stres. Ar trebui să punem întrebările următoare:

1. Este cumva momentul din zi sau din noapte, în care întreprindem activitatea respectivă, cauza simptomelor stresului?
2. Este cumva motivul pentru care întreprindem activitatea respectivă cauza simptomelor stresului?
3. Este cumva felul în care întreprindem activitatea respectivă cauza simptomelor stresului?
4. Este cumva cantitatea de timp pe care o dedicăm activităţii respective cauza simptomelor stresului?

Mai înainte de toate, trebuie să ne dăm seama dacă nu cumva ora la care întreprindem activitatea respectivă constituie cauza problemelor. Simptomele dispar atunci când schimbăm ora la care ne îndeletnicim cu lucrul respectiv? Este noaptea mai potrivită decât ziua? Reorganizarea programului nostru face ca activitatea respectivă să fie mai puţin stresantă? Apoi trebuie să reconsiderăm motivul pentru care întreprindem activitatea respectivă. Este ea într-adevăr necesară? Ne putem descurca dacă renunţăm la ea? După aceea, trebuie să reconsiderăm felul în care facem ceea ce facem. Ne implicăm prea mult? Ne facem griji în permanenţă? Consumăm atâta energie încât ajungem să ne simţim epuizaţi? În cele din urmă, trebuie să reconsiderăm perioada pe care o dedicăm activităţii respective. Petrecem prea mult timp făcând lucrul respectiv? Prea puţin? Timpul pe care îl consacrăm activităţii respective este exagerat, împiedicându-ne să facem alte lucruri mai importante?

Răspunsurile la aceste întrebări ne spun de ce lucrurile pe care le facem sau sentimentele pe care le încercăm ne fac rău. Un jurnal corect al stresului va fi dovada palpabilă a faptului că unele dintre lucrurile nesemnificative pe care le facem, unele dintre gândurile nesemnificative care ne preocupă nu sunt, la urma urmei, chiar atât de lipsite de importanţă! Trebuie să le schimbăm dacă ne hotărâm cu adevărat să ne controlăm stresul.

La sfârşitul jurnalului nostru, trebuie să trecem trei lucruri: (1) cauza exactă a simptomelor stresului (o activitate fizică, un gând etc.), (2) motivul pentru care activitatea respectivă este cauza simptomelor (timpul, felul în care facem lucrul respectiv, motivul pentru care îl facem etc.), (3) soluţiile pentru eliminarea simptomelor stresului. Putem scrie ceva de felul următor:

1. Cauza durerilor de cap – graba cu care îi duc pe copii la şcoală în fiecare zi.
2. Cauza simptomelor – programarea defectuoasă a timpului, faptul că nu am destul timp să fac totul, că sunt veşnic pe fugă.
3. Soluţia: a) să mă trezesc puţin mai devreme;
   b) să-mi organizez programul de dimineaţă mai eficient;
   c) să nu amân lucrurile până în ultimul moment;
   d) să mă pregătesc din seara anterioară.

Ar trebui să verificăm zilnic jurnalul stresului, pentru a fi siguri că ducem la bun sfârşit cel puţin câteva dintre lucrurile pe care ni le-am propus. Pe măsură ce ne atingem un scop, trebuie să ne îndreptăm atenţia spre următorul, până ce eliminăm complet simptomele stresului. În cele din urmă, vom reuşi să recurgem mai uşor la capacitatea noastră naturală de a recunoaşte simptomele stresului. Vom putea identifica instantaneu sursele acestuia şi vom putea acţiona rapid, înainte ca ele să devină factori declanşatori ai reacţiilor determinate de stres.

Chiar şi anumite trăsături de caracter pot fi modelate în favoarea noastră, dacă ajungem la concluzia că ele reprezintă adevărate surse de stres. De exemplu, indivizii de tip A sunt mai predispuşi la stres, iar reacţiile lor sunt mai dure, pentru că adeseori nu corelează simptomele cu tiparele obişnuite de comportament. În primul rând, această categorie de oameni ar trebui să ţină un jurnal de stres. Dar, oricare ar fi tipul de personalitate căruia îi aparţinem, cu toţii trebuie să fim conştienţi de faptul că întâmplările nesemnificative pot fi surse majore de stres şi de îmbolnăviri.

CUM FACEM DIFERENŢA DINTRE „TIPUL A" ŞI „TIPUL B" DE COMPORTAMENT

Atunci când bolile de inimă au devenit inamicul numărul unu al populaţiei ţării noastre, s-a crezut că oricine duce o viaţă stresantă era expus la îmbolnăviri. Astăzi, se ştie că există un tip comportamental, numit tip A, care este mai predispus să contacteze o boală de inimă şi alte boli legate de stres, din cauza anumitor trăsături de caracter şi anumitor atitudini mentale. Multe dintre aceste trăsături şi atitudini sunt răspunzătoare pentru declanşarea simptomelor stresului. Pentru a modifica tiparele comportamentale de tip A, în scopul eliminării simptomelor stresului, trebuie să observăm care sunt trăsăturile noastre de caracter care ne determină personalitatea (indivizi de tip A sau de tip B). După aceea, putem folosi diverse metode de controlare a stresului, pentru a ne impune treptat să ne schimbăm acele trăsături.

În continuare, vă prezentăm principalele caracteristici ale indivizilor de tip A şi ale celor de tip B. Nu toţi cei care intră în categoria A sau B vor avea toate sau, măcar, majoritatea acestor însuşiri. De obicei, însă, oamenii aparţin uneia sau celeilalte categorii.

Caracteristicile tipului A de personalitate

- puternic competitiv
- nerăbdător

- cu predispoziţie spre realizări
- agresiv şi pasionat
- având un simţ dezvoltat al presiunii timpului
- mişcându-se intens şi des

Caracteristicile tipului B de personalitate

- relaxat şi lipsit de grabă
- răbdător
- non-competitiv
- non-agresiv
- nu este presat de timp

În plus faţă de aceste trăsături de bază, trebuie subliniat faptul că indivizii de tip A răspund mai repede şi mai puternic la stres din punct de vedere cardiovascular – o creştere mai mare a presiunii sângelui, o cantitate mai mare de adrenalină, o cantitate mai mare de colesterol în sânge şi arteroscleroză mai extinsă decât la indivizii de tip B. Probabil că indivizii care aparţin clasei A nu se confruntă cu toate aceste probleme simultan; totuşi, este posibil ca aceştia să sufere de mai multe afecţiuni, existând riscul ca ei să se îmbolnăvească mult mai devreme decât cei de tip B.

CHESTIONAR PENTRU DETECTAREA TIPULUI A

De multe ori, simptomele stresului sunt rezultatul direct al comportamentului de tip A. Dacă nu suntem conştienţi de trăsăturile de caracter care determină apartenenţa noastră la tipul A, putem întâmpina mari greutăţi în încercarea de a recunoaşte simptomele stresului şi de a face legătura dintre acestea şi cauzele stresului. Chestionarul următor este conceput de asemenea manieră încât poate să vă ajute să vă faceţi o idee despre propriul dumneavoastră tip comportamental. Citiţi fiecare frază cu atenţie, apoi încercuiţi numărul corespunzător categoriei comportamentale care vi se potriveşte cel mai bine (1 – niciodată, 2 – rareori, 3 – câteodată, 4 – de obicei, 5 – întotdeauna). După ce terminaţi, adunaţi cifrele încercuite. Explicaţiile de la sfârşitul chestionarului vă vor spune ce reprezintă punctajul dumneavoastră total.

1. Mă enervez sau mă supăr ori de câte ori trebuie să stau la coadă mai mult de 15 minute.	1	2	3	4	5
2. Pot rezolva mai multe probleme în acelaşi timp.	1	2	3	4	5

3. Îmi este greu să-mi fac timp să mă relaxez sau să uit de toate în timpul zilei.	1	2	3	4	5
4. Mă enervez sau mă supăr atunci când cineva vorbeşte prea rar.	1	2	3	4	5
5. Îmi dau osteneala să câştig în întreceri sportive sau la jocuri.	1	2	3	4	5
6. Când pierd în întreceri sportive sau la jocuri mă supăr pe mine sau pe ceilalţi.	1	2	3	4	5
7. Îmi este greu să fac lucruri deosebite pentru mine.	1	2	3	4	5
8. Lucrez mai bine atunci când sunt stresat sau când mi se fixează termene.	1	2	3	4	5
9. Mă surprind uitându-mă la ceas ori de câte ori pierd vremea sau nu sunt activ.	1	2	3	4	5
10. Îmi iau de lucru acasă, de la serviciu.	1	2	3	4	5
11. Mă simt plin de forţe proaspete şi satisfăcut după ce am trecut printr-o situaţie stresantă.	1	2	3	4	5
12. Mi se pare că trebuie să preiau responsabilităţile unui grup de oameni, pentru a pune lucrurile în mişcare.	1	2	3	4	5
13. Mă surprind mâncând repede, pentru a mă întoarce la lucru.	1	2	3	4	5
14. Acţionez rapid fie că am, fie că nu am timp.	1	2	3	4	5
15. Îi întrerup pe oameni în timp ce vorbesc, dacă nu sunt de acord cu ei.	1	2	3	4	5
16. Sunt inflexibil şi rigid când este vorba de schimbări acasă sau la serviciu.	1	2	3	4	5
17. Devin agitat şi simt nevoia să mă mişc ori de câte ori încerc să mă relaxez.	1	2	3	4	5
18. Mă surprind mâncând mai repede decât oamenii din jurul meu.	1	2	3	4	5
19. La serviciu, trebuie să fac mai multe lucruri în acelaşi timp pentru a mă simţi productiv.	1	2	3	4	5
20. Îmi iau concedii mai scurte decât aş avea dreptul.	1	2	3	4	5
21. Uneori, sunt foarte cusurgiu şi acord atenţie amănuntelor minore.	1	2	3	4	5

22. Mă supără oamenii care nu muncesc atât de mult cât muncesc eu.	1	2	3	4	5
23. Cred că ziua are prea multe ore.	1	2	3	4	5
24. Îmi petrec mare parte din timp gândindu-mă la munca mea.	1	2	3	4	5
25. Mă plictisesc foarte uşor.					
26. Sunt activ în weekend-uri: fie muncesc, fie îmi fac planuri.	1	2	3	4	5
27. Mă cert cu oamenii care au păreri diferite de ale mele.	1	2	3	4	5
28. Îmi este greu să mă descurc ori de câte ori apar probleme.	1	2	3	4	5
29. Întrerup discursul cuiva, pentru a grăbi lucrurile.	1	2	3	4	5
30. Iau în serios tot ceea ce fac.	1	2	3	4	5

Punctajul minim este de 30, cel maxim de 150. Împărţirea după tipuri de personalitate se face după cum urmează:

Punctaj	**Tip de personalitate**
100 – 150	tipul A
76 – 99	tipul AB (media)
30 – 75	tipul B

Dacă punctajul dumneavoastră este de 75 sau mai puţin, aparţineţi tipului B de personalitate. În general, luaţi viaţa aşa cum este şi nu acceptaţi ca problemele şi grijile să vă domine existenţa. Dacă punctajul dumneavoastră este între 76 şi 99, faceţi parte dintr-un grup majoritar de oameni, care au trăsături de tipul A şi de tipul B. În general, probabil că ştiţi să vă relaxaţi şi nu sunteţi prea agresiv sau prea competitiv. Totuşi, luaţi unele lucruri în serios şi în anumite situaţii vă place să fiţi activ, competitiv şi productiv. Trebuie să aflaţi ce trăsături caracteristice tipului A aveţi şi să decideţi dacă nu cumva ele vă influenţează negativ sănătatea şi modul de viaţă. Dacă punctajul dumneavoastră a fost de 100 sau a depăşit 100, atunci mai mult ca sigur aveţi o personalitate de tip A; în acest caz, va trebui să vă schimbaţi atitudinile, comportamentul şi priorităţile, pentru a nu vă îmbolnăvi grav.

Nu există răspunsuri în întregime bune sau proaste, deoarece nu există două persoane identice. Ceea ce pentru unul dintre noi ar putea fi o experienţă traumatizantă, pentru altul ar putea fi o nimica toată. Dar nimeni – oricât de multă energie i-ar conferi stresul – nu poate face faţă prea multor tipare

comportamentale de tip A, menţinându-şi în acelaşi timp sănătatea intactă, pentru o perioadă lungă de timp. De fapt, se ştie că oamenii care aparţin tipului A de personalitate suferă de mai multe simptome de stres şi se îmbolnăvesc mult mai repede decât cei care aparţin tipului B.

Tipurile comportamentale B şi AB sunt favorabile pentru că ne permit să ne atingem scopurile, să fim motivaţi, să dăm randament şi să facem toate lucrurile pe care le fac cei ce aparţin tipului A, fără a da dovadă de ostilitate, de agresivitate, de nerăbdare sau de nesiguranţă. Cu toţii putem învăţa să ducem la bun sfârşit tot ceea ce ne-am propus, relaxându-ne în acelaşi timp. Modificându-ne tiparele comportamentale de tip A şi impunându-ne să adoptăm mai multe trăsături specifice tipului B, vom ajunge să ne îmbolnăvim mai rar şi ne vom face viaţa mai plăcută şi mai puţin stresantă.

CUM SĂ NE SCHIMBĂM TRĂSĂTURILE COMPORTAMENTALE SPECIFICE TIPULUI A DE PERSONALITATE

Tipul nostru comportamental, fie el A sau B, este rezultatul educaţiei pe care am primit-o, al mediului social în care am crescut şi, câteodată, al moştenirii noastre genetice. De aceea, nu ne putem schimba peste noapte tiparele comportamentale de tip A, înlocuindu-le cu cele de tip B. Pe de o parte, este nevoie de exerciţiu şi de efort, iar pe de altă parte, se impune să existe o dorinţă sinceră de schimbare. Dar, cu cât vom adopta mai multe trăsături de caracter specifice tipului comportamental B, ne va fi din ce în ce mai uşor să ne conformăm acestor tipare, deoarece creierul nostru va învăţa să privească lucrurile dintr-un unghi total diferit.

Pentru a ne modifica comportamentul de tip A, trebuie să punem capăt unor obiceiuri căpătate cu mult timp în urmă. Putem realiza acest lucru prin exerciţii speciale, care ne obligă să adoptăm noi obiceiuri, în timp ce scăpăm de cele vechi. Mulţi dintre noi avem trăsături comportamentale specifice tipului A nu pentru că ne naştem cu ele, ci pentru că le-am repetat atât de des încât au devenit o parte artificială a adevăratei noastre personalităţi. În esenţă, ne-am ales cu obiceiurile specifice tipului A. Practicând exerciţii comportamentale de tip B, ne vom impune, de fapt, să eliminăm unele dintre cele mai rele şi mai evidente trăsături comportamentale de tip A. În acest fel, vom fi în stare să facem faţă situaţiilor stresante, ştiind că ne putem folosi de obiceiurile noastre comportamentale de tip B pentru a combate stresul şi a preveni apariţia simptomelor sale.

CUM SĂ DEPĂŞIM STAREA DE IRITARE GENERATĂ DE STRES, SPECIFICĂ TIPULUI A

Mânia constituie principalul factor responsabil pentru efectele negative produse asupra sănătăţii, în cazul personalităţilor de tip A. Dacă nu reuşim să ne controlăm mânia, există riscul de a fi expuşi unor atacuri premature de inimă sau de a suferi de alte boli. Mânia este fie rezultatul stresului, fie cauza sa. În orice caz, ea ne împiedică să muncim bine şi să ne menţinem în limitele unei vieţi echilibrate şi sănătoase.

Pe măsură ce ne maturizăm, învăţăm să ne folosim de această mânie în diferite feluri. Unii o utilizează pentru a atrage asupra lor atenţia celorlalţi, alţii pentru a obţine ceea ce doresc, iar alţii pentru a se descărca de anumite sentimente agresive sau de frustrare. Multă vreme, experţii au crezut că este mai bine să dăm frâu liber mâniei decât să o inhibăm; totuşi, pe măsură ce s-au efectuat mai multe cercetări în domeniu, s-a ajuns la concluzia că modul cel mai eficient şi mai sănătos de a face faţă mâniei este să o împiedicăm să apară sau să o dirijăm într-o direcţie pozitivă.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU COMBATEREA MÂNIEI

1. *Învăţaţi să gândiţi pozitiv.* Dacă, făcând acest lucru, nu vă simţiţi în largul dumneavoastră, luaţi-o uşor; în tot cazul, rezervaţi-vă un minut pe zi pentru a căuta ocazii de a discuta cu oamenii din jurul dumneavoastră despre lucruri mărunte, astfel încât să căpătaţi încredere în capacitatea dumneavoastră de a vă exprima sentimentele spontan şi natural. (O listă în acest sens ar fi folositoare.)
2. *Identificaţi sursa furiei dumneavoastră.* Ori de câte ori vă enervaţi, acordaţi-vă 60 de secunde de gândire, pentru a fi sigur în privinţa cauzei exacte a furiei. Dacă veţi cunoaşte această cauză, vă va fi mult mai uşor să creaţi nişte strategii care să vă ajute să îndepărtaţi sursa frustrării respective.
3. *Folosiţi intervenţia unei a treia persoane.* Comunicarea directă nu este întotdeauna posibilă. În loc să închideţi complet subiectul respectiv, acordaţi-vă mai degrabă un minut pentru a găsi şi a utiliza o a treia persoană, ca martor examinator. Încercaţi să vă rezolvaţi conflictele generatoare de furie cât mai repede posibil, făcând apel la ajutorul unei persoane despre care credeţi că este doritoare, capabilă şi calificată să o facă.
4. *Încercaţi să fiţi mai înţelegător.* Străduiţi-vă să conştientizaţi cu mai multă acuitate felul în care ar trebui să se simtă persoana pe care sunteţi supărat.

Atunci când suntem înţelegători, avem tendinţa de a fi mai puţin agresivi şi mai sociabili – aceasta este una dintre caracteristicile naturii umane. Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a defini sentimentele altora şi pentru a reflecta asupra lor şi asupra felului în care aceste sentimente pot cauza o şi mai mare furie pentru ambele părţi.

5. *Găsiţi modalităţile de a preveni apariţia situaţiilor ce vă provoacă enervarea.* Vă întâlniţi frecvent cu situaţii care declanşează stări de enervare. Identificaţi sursa mâniei dumneavoastră şi găsiţi soluţii pentru a o elimina sau a o depăşi. De fapt, prin repetare, furia se poate intensifica. Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a sta jos, cu un creion şi o hârtie în mână, şi a face o diagramă, în vederea obţinerii unei metode de eliminare a problemei. Numai acest lucru vă va destinde, deoarece veţi reacţiona pozitiv la mânie.

EXERCIŢII COMPORTAMENTALE PENTRU TIPUL B

Există mai multe exerciţii practice pe care le putem face pentru a ne schimba obiceiurile şi activităţile de tip A. După ce le vom repeta de câteva ori, mai devreme sau mai târziu, ele vor deveni automatisme, metode de controlare a stresului în 60 de secunde, şi ne vor permite chiar să creăm unele noi, folosindu-ne de propriile noastre tipare comportamentale de tip A. Practicarea acestor exerciţii este importantă pentru formarea unui obicei, deoarece actul fizic acţionează mult mai puternic decât simplul fapt de a ne gândi la el. Condiţionarea, fie ea fizică sau mentală, necesită atât efort mental, cât şi efort fizic, dacă dorim să obţinem efecte pozitive de lungă durată.

1. *Stabiliţi care sunt activităţile ce vă fac să vă comportaţi în conformitate cu tipul comportamental A, apoi repetaţi-le, de data aceasta folosind tipul comportamental B.* Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a alcătui o listă. De exemplu, dacă statul la coadă aduce după sine apariţia simptomelor stresului, data viitoare când trebuie să staţi la coadă încercaţi să vă controlaţi iritarea. Gândiţi-vă la un weekend plăcut ce urmează să vină, la ceva amuzant despre care aţi citit sau aţi auzit la televizor, sau la un moment fericit din viaţa dumneavoastră. Cu timpul, vă va veni uşor să vă gândiţi la lucruri plăcute.
2. *În timp ce mâncaţi, puneţi tacâmurile pe masă între înghiţituri.* Număraţi până la douăzeci. Acest lucru vă va obliga să încetiniţi ritmul în care mâncaţi şi să acordaţi mai mult timp conversaţiei şi contactului cu comesenii. Dacă mâncaţi într-un ritm mai lent, aceasta vă va influenţa şi alte activităţi, ajutându-vă să le încetiniţi şi pe ele.

3. *Impuneţi-vă să vă recreaţi mai mult.* Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a concepe o listă cu lucrurile care v-ar putea distra. De exemplu, în loc să parcurgeţi materiale legate de munca dumneavoastră, cumpăraţi-vă o carte şi trăiţi plăcerea pură de a citi. Daţi-vă dumneavoastră înşivă o întâlnire, pentru a vă duce la un film relaxant, mergeţi la ţară sau plimbaţi-vă în pădure. În scurt timp, veţi ajunge să simţiţi că sunteţi o persoană deosebită şi veţi deveni conştient de toate comportamentele negative care vă afectează sănătatea.
4. *Petreceţi o zi întreagă fără a vă uita la ceas.* Încercaţi pe cât posibil să pierdeţi noţiunea timpului. Perioada pe care o veţi petrece fără a vă uita la ceas vă va face să înţelegeţi cât este de plăcut să nu fiţi dependent de ceas.
5. *Acordaţi atenţie fiecărei încruntări şi expresii faciale negative.* Acest exerciţiu vă va învăţa să faceţi distincţia clară între expresiile negative şi cele pozitive. La sfârşitul zilei, acordaţi-vă 60 de secunde pentru a vă nota observaţiile. După o săptămână sau două, veţi conştientiza instantaneu orice expresie negativă a feţei. Conştientizarea expresiilor negative vă va permite de asemenea să recunoaşteţi instantaneu sursele stresului negativ.
6. *Învăţaţi-vă singur să gândiţi în stilul pozitiv specific tipului comportamental B.* Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a face o listă cu lucrurile care ţin de tipul comportamental B, pe care trebuie să le învăţaţi singur. Nu vă fie teamă de a rosti cu voce tare expresii de tip B – relaxaţi-vă, încetiniţi, păstraţi-vă calmul, nu vă grăbiţi, luaţi-o cu încetul etc. Faptul că le auziţi, le va spori eficacitatea. În cele din urmă, vor deveni automatisme şi le veţi putea regăsi în subconştient, fără a fi nevoit să le spuneţi cu glas tare.
7. *Recompensaţi-vă singur.* În 10 secunde, alegeţi un tipar comportamental de tip B. Urmaţi-l timp de şapte zile. La sfârşitul unei săptămâni încununate de succes, recompensaţi-vă cu ceva deosebit. A recunoaşte performanţa dumneavoastră utilizând un „premiu“ amplifică procesul de condiţionare.

La sfârşitul jurnalului de stres, ar trebui să avem o secţiune aparte unde să ne înscriem trăsăturile comportamentale de tip A şi modalitatea în care ne propunem să le transformăm în trăsături comportamentale de tip B; alăturat, vom nota dacă vreun simptom al stresului dispare, ca rezultat al trecerii de la tipul A la tipul B. Iată cum ar arăta aceasta:

Trăsăturile tipului A	**Simptomele tipului A**	**Scopuri propuse pentru modificarea tipului A**	**Simptomele au fost eliminate?**
Nerăbdător din cauza aşteptării	*1. Scrâşnitul din dinţi* *2. Durerile de gât*	*Să gândesc pozitiv, la lucruri plăcute, când aştept la coadă*	*1. Da* *2. Da*

Program prea încărcat. Strădania de a face prea multe lucruri.	*1. Dureri de cap*	*Să-mi programez un singur lucru o dată. Să fac pauze din când în când.*	*1. Da*
Totdeauna pe fugă	*1. Dureri de stomac 2. Tensiune generală in muşchi*	*Să mă trezesc mai devreme. Să-mi planific activităţile din timp. Să-mi organizez timpul mai bine.*	*1. Nu 2. Da*

Este bine să exersăm trăsăturile specifice tipului B şi să ţinem un jurnal de stres, deoarece, dacă am recunoscut simptomele stresului devenim mai conştienţi de comportamentul nostru şi reuşim să acţionăm constructiv, în mod repetat, în direcţia schimbării acestui comportament, iar controlarea stresului indus de tipul A devine un exerciţiu mental spontan, care durează un minut. Adică, în cele din urmă, vom ajunge să învăţăm cum să punem stavilă trăsăturilor comportamentale specifice tipului A şi să le eliberăm pe cele de tip B doar într-un minut, deoarece vom impune creierului nostru să ne dirijeze comportamentul către calea proprie tipului B. Din nou, trebuie să spun că, la început, acest lucru nu va fi deloc uşor. O viaţă întreagă am acţionat conform obiceiurilor de tip A. Dar, dacă utilizăm procedeul simplu al formării obiceiurilor prin activităţi fizice specifice tipului B, vom putea elimina treptat aproape orice obicei de tip A. Făcând acest lucru, nu numai că vom deveni mai sănătoşi şi mai fericiţi, dar ne vom şi simţi mai bine, deoarece am avut puterea să ne schimbăm obiceiurile şi am reuşit în cele din urmă să aducem la lumină persoana de tip B care s-a găsit dintotdeauna în noi.

3. STRESUL POZITIV ȘI STRESUL NEGATIV

De curând, s-a studiat pe un grup de avocați felul în care oamenii reacționează la stres. Paradoxal, s-a constatat că cei care suferă mai puțin de stres prezintă riscuri mai mari de a se îmbolnăvi. În urma unui studiu mai aprofundat, cercetătorii au descoperit că problema se limpezește dacă se ține cont de felul în care avocații sunt pregătiți cât timp urmează cursurile facultății de drept. Timp de patru ani, ei sunt condiționați să creadă că rezultatele muncii lor sunt mai bune atunci când sunt stresați. Ei reacționează total diferit de felul în care reacționăm cei mai mulți dintre noi.

În principiu, cu toții reacționăm la fel la stres. Măsura în care el ne afectează depinde în întregime de capacitatea noastră de adaptare. Obișnuința de a privi stresul mai degrabă ca pe un factor constructiv decât ca pe unul distructiv este primul pas pe care trebuie să-l facem dacă vrem să devenim mai sănătoși.

TOLERAREA STRESULUI

Auzim uneori diferite persoane spunând: „Muncesc mai bine atunci când sunt stresat" sau: „Competiția îmi priește". Aceștia sunt oamenii care obțin rezultate mai bune dacă sunt presați – ei par mai satisfăcuți atunci când se confruntă cu termene de predare, când aleargă să-și mărească cifra de afaceri, sau atunci când se angajează în activități care intensifică stresul existent deja în viața lor. Ei sunt membrii unei minorități pentru care stresul nu reprezintă un factor negativ, ci, dimpotrivă, ar putea constitui parte integrantă a unei existențe sănătoase și productive. În cazul lor, a tolera stresul înseamnă, implicit, a transforma situațiile nefavorabile în conjuncturi favorabile.

Obiectivul pe care ni-l propunem este să ne dezvoltăm capacitatea de care dispun acești oameni, fără să ne schimbăm în vreun fel personalitatea și fără să dorim să fim stresați pentru a ne simți bine. Învățarea acestui lucru este

unul dintre elementele de maximă importanţă ce stau la baza acţiunii de controlare a stresului.

Una dintre cele mai răspândite teorii referitoare la acest domeniu susţine că persoanele care tolereaza stresul sunt în permanenţă stăpâni pe situaţie, îşi asumă responsabilităţi şi au un scop în viaţă. Pe de altă parte, persoanele predispuse la stres cred că nu pot influenţa în nici un fel evenimentele care au loc în jurul lor. În general, putem afirma că stresul pozitiv ia naştere din situaţii pe care le putem controla, în vreme ce stresul negativ este rezultatul unor conjuncturi asupra cărora nu avem nici un control.

Felul în care percepem stresul depinde de mai mulţi factori: vârsta, inteligenţa, venitul, capacitatea fizică, nivelul de educaţie, religia etc. De exemplu, în cazul în care ni se cere să rezolvăm o problemă dificilă, suntem, desigur, mai puţin stresaţi dacă dispunem de educaţia şi de inteligenţa pe care le necesită rezolvarea respectivei probleme, decât am fi dacă nu am dispune de ele. De asemenea, dacă suntem asiguraţi din punct de vedere financiar, problema siguranţei serviciului nu mai este atât de stresantă pe cât ar fi dacă am avea nevoie de slujba respectivă, pentru a ne întreţine familia. Pe scurt, felul în care privim stresul este factorul care influenţează cel mai mult modul în care îi facem faţă.

PERCEPŢII POZITIVE ŞI PERCEPŢII NEGATIVE

Prima – şi cea mai importantă – reacţie mentală pe care o avem de fiecare dată când suntem puşi în orice fel de situaţie este calificarea acelei conjuncturi drept pozitivă sau negativă.

Un studiu efectuat pe asistente a evidenţiat faptul că cele care nu fac parte din unităţi cu program de lucru intensiv suferă de stări depresive mult mai intense, se plâng de mai multe indispoziţii fizice şi sunt mai nemulţumite de programul de lucru încărcat decât cele care au funcţii ce implică responsabilităţi stresante. Aceasta dovedeşte că asistentele cu program de lucru intensiv doresc – sau au nevoie – să răspundă unei provocări şi consideră că posedă mai mult spirit competitiv.

Acest studiu, asemenea altora, demonstrează că există unele persoane care reacţionează pozitiv la stres pentru simplul fapt că pot privi conjuncturile stresante ca pe nişte provocări, ca pe nişte experienţe ce constituie un soi de răsplată. Acest gen de tolerare îşi face apariţia devreme, în perioada de dezvoltare a personalitaţii noastre, şi ne însoţeşte pe tot parcursul vieţii, fiind un obicei cu efecte pozitive.

Dar, chiar dacă nu reuşim să atingem o asemenea performanţă, totuşi ne putem controla reacţiile la stres folosindu-ne de puterea creierului nostru şi

de manualul de faţă. Din momentul în care ne obişnuim cu metodele şi începem să le folosim în mod curent, suntem capabili să depăşim predispoziţia naturală spre stres şi ne putem alătura celor care îl tolerează.

TIPURI DE STRES

În principiu, există trei categorii de oameni: cei care se simt bine dacă au un stil de viaţă stresant, cei care nu se descurcă decât cu un stil de viată liniştit şi cei care sunt în stare să se adapteze perfect, atât la stres, cât şi la lipsa lui. Într-o anumită măsură, stresul este important pentru sănătate, atâta timp cât nu depăşeşte capacitatea noastră de a-i face faţă. Pericolul apare atunci când nu stabilim corect tipul de personalitate căruia îi aparţinem şi încercăm să devenim ceea ce nu suntem. În astfel de cazuri, personalitatea noastră se inhibă şi suntem nevoiţi să ne confruntăm cu un nivel prea ridicat sau prea scăzut de stres (de obicei, prea ridicat).

Din păcate, toleranţa la stres poate fi foarte înşelătoare – multe persoane care deţin funcţii foarte stresante greşesc crezând că fac parte dintr-o categorie ce beneficiază de imunitate. Domeniile de activitate în care muncesc nu-i fac pe oameni să tolereze stresul. Dacă ar fi aşa, nu ar exista atâtea victime ale atacului de cord, precum şi ale ulcerului, printre directori, doctori, persoanele responsabile de traficul aerian şi altele care ocupă funcţii cu un coeficient înalt de stres. Adeseori oamenii încearcă să accepte această situaţie specială fără să-şi fi dezvoltat mai întâi o atitudine potrivită sau fără să utilizeze metode de controlare a sa. A ne imagina că suntem în stare să tolerăm stresul, indiferent de munca pe care o prestăm, constituie o greşeală fatală, mai ales dacă suntem în mod inconştient predispuşi la stres.

Este important să aflăm ce tip de personalitate avem, pentru a ne alege meseria, stilul de viaţă şi pentru a şti ce gen de activitate trebuie să evităm. În orice caz, înainte de a învăţa să ne obişnuim cu stresul, trebuie să aflăm ce tip de personalitate avem, pentru a face mai uşoară trecerea de la predispoziţia la stres la tolerarea acestuia.

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi nu au posibilitatea de a decide cum va decurge activitatea lor de zi cu zi. Mergem la lucru şi suntem obligaţi să facem faţă unor situaţii stresante, neliniştitoare, chiar depresive. Unii dintre noi se simt neajutoraţi şi singuri, pentru că nu pot sau nu vor să preia controlul asupra întâmplărilor din viaţa lor. Treptat, aceste sentimente se intensifică şi, uneori, e posibil ca ele să provoace ulcere, atacuri de inimă, hipertensiune şi multe alte boli legate de stres. Pentru a evita aceste neplăceri, trebuie să ne dezvoltăm o atitudine specifică, numită atitudinea stresului pozitiv sau a tolerării

stresului. Acest gen de atitudine schimbă felul în care creierul nostru interpretează evenimentele și ne impune transformarea automată, sau din obișnuință, a unei situații cu efecte negative într-o experiență pozitivă.

CONTROLAREA STRESULUI ÎN 60 DE SECUNDE

Tolerarea stresului începe în creier. Acolo trebuie să atacăm și să schimbăm procesul care condiționează transformarea noastră într-o astfel de persoană, capabilă să se obișnuiască rapid cu orice situație. În decursul acestei etape, trebuie să existe cinci imagini mentale pentru ca stresul să lucreze în favoarea și nu împotriva noastră. Trebuie să repetăm aceste imagini mentale până ce devin parte integrantă din existența noastră conștientă de zi cu zi, parte integrantă din comportamentul determinat de subconștient, până când se transformă în obicei. O dată ce ajung să facă parte din procesul normal al gândirii noastre, vor deveni automatisme: schimbări de direcție ale controlului în 60 de secunde, transformând stresul nostru într-un răspuns natural și pozitiv.

Imaginea mentală numărul 1: *Mă simt realizat și puternic ori de câte ori îmi asum o obligație sau mă implic într-o activitate*

Atunci când ne punem în cap să ducem la bun sfârșit un proiect sau o activitate, conștientizăm propria noastră valoare, ceea ce este important pentru sentimentul pe care îl avem față de valoarea noastră și pentru ceea ce facem. Implicarea activă și simțul responsabilității ne dau un scop și ne ghidează. Începem să scăpăm de atitudinea negativă cauzată de stres. Cei mai mulți dintre noi au tendința de a fi mai degrabă pasivi decât activi. Participând activ, implicându-ne și asumându-ne responsabilități, vom ajunge să avem o părere mai bună despre viață și ne vom simți mai bine, în general. Automat, numărul situațiilor pozitive pe care le vom experimenta va crește, iar numărul celor negative va scădea.

Imaginea mentală numărul 2: *Cred că schimbarea și/sau provocarea este o experiență incitantă și plină de satisfacții*

De prea multe ori, socotim că schimbările ce au loc în viața noastră sunt niște experiențe negative. Dar și mai des, îngăduim schimbărilor să pătrundă în viața noastră fără a face vreun efort pentru a le transforma în experiențe pozitive. Uneori, chiar le privim cu indiferență și suntem mulțumiți de noi înșine, fapt ce ne determină să considerăm prea puține lucruri – sau chiar nici unul – ca fiind captivante. Ar trebui să fim întotdeauna în stare să vedem latura avantajoasă a schimbării, în loc să fim preocupați de latura care ne dezavantajează. Obișnuiți-vă să priviți orice schimbare sau provocare ca pe ceva inci-

tant, ca pe o răsplată. Cu cât vom face mai des acest lucru, cu atât vom gândi mai pozitiv, şi vom lua mai mult aminte la ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Ori de câte ori schimbarea programului nostru obişnuit ne nelinişteşte, soluţia este să folosim un şiretlic simplu: să facem ceva deosebit pentru noi înşine la începutul fiecărei zile. De exemplu, ne putem începe ziua printr-o plimbare, sau servind o ceaşcă de ceai şi citind ziarul, sau stând liniştiţi într-un fotoliu şi ascultând emisiunea noastră preferată la radio. Faptul că facem ceva în plus pentru noi înşine ne va permite să simţim că suntem nişte persoane deosebite şi ne va stimula să mergem mai departe şi să abordăm cu succes schimbările şi provocările.

Imaginea mentală numărul 3: *Ori de câte ori sunt stăpân pe situaţie, mă simt puternic, ceea ce îmi dă forţe proaspete*

Sentimentul că suntem stăpâni pe situaţie este probabil cea mai importantă atitudine de care avem nevoie pentru a transforma stresul negativ în stres pozitiv. Descoperim astfel că stresul negativ nu este rezultatul solicitării excesive la locul de muncă şi al întâmplărilor nefericite, ci mai degrabă al sentimentului pe care îl avem că ceea ce facem este lipsit de utilitate, că viaţa este prea complexă şi că nu poate fi controlată. În afara cazului în care suntem întrucâtva stăpâni pe situaţie, este practic imposibil ca răspunsul nostru la o situaţie stresantă să fie unul pozitiv. Iar dacă ne considerăm stăpâni pe situaţie, nu avem nici o problemă în a ne direcţiona energia spre activităţi constructive.

Una dintre cele mai mari probleme de care ne izbim, ca persoane predispuse la stres, constă în incapacitatea noastră de a controla evenimentele care, de fapt, de la bun început n-ar trebui să fie scăpate din mână. Pe măsură ce pierdem controlul asupra lor, devenim mai negativişti şi mai stresaţi. Mai devreme sau mai târziu, ne vom întâlni cu o situaţie care e posibil să ne scape în totalitate de sub control.

A fi stăpâni pe situaţie înseamnă, de fapt, a ne implica şi a ne asuma responsabilităţi (implicarea şi simţul responsabilităţii ne permit să ne creăm stereotipuri comportamentale, care ne fac implicit stăpâni pe situaţie). Din momentul în care vom reuşi să controlăm evenimentele, vom începe să le privim cu maturitate, în loc să ne facem griji gândindu-ne la consecinţele lor. Ne vom da seama repede că este mult mai uşor şi că avem mai multe mulţumiri sufleteşti atunci când suntem *stăpâni pe situaţie.*

Imaginea mentală numărul 4: *Stresul îmi scoate în evidenţă calităţile, făcându-mă să fiu mai eficient şi mai valoros*

De ce am crede de bunăvoie că orice lucru ne-ar putea face lipsiţi de valoare şi inutili? De ce ne-am refuza nouă înşine posibilitatea de a fi mai buni, numai din cauză că suntem stresaţi? Imaginaţi-vă stresul ca pe o baterie ce ne

furnizează energia de bază, în lipsa căreia nu am putea funcţiona la capacitatea noastră maximă.

Atleţii de performanţă ştiu că, pentru a avea rezultate bune, trebuie să concureze mult sub tensiune. Sportivii de talie internaţională şi-au dezvoltat capacitatea de a obţine cele mai bune performanţe doar în condiţii de stres. De aceea, cele mai multe recorduri mondiale sunt stabilite în timpul olimpiadelor sau în timpul competiţiilor la care iau parte cei mai buni sportivi. Aceşti atleţi cred într-adevăr că numai stresul competiţiei le scoate la iveală cele mai deosebite calităţi. Corpurile lor răspund la ceea ce creierul a fost obligat să admită; în consecinţă, ei au nevoie de stresul acela suplimentar pentru a se autosugestiona şi pentru a-şi face din stres un aliat. E necesar să devenim cu toţii atleţi, în sensul că trebuie să ne deprindem ca munca noastră să dea întotdeauna rezultate mai bune şi să avem o atitudine pozitivă dacă vom fi provocaţi. Astfel, vom descoperi rapid că stresul este extrem de eficient atunci când se pune problema de a ne impulsiona să facem totul cât putem de bine.

Imaginea mentală numărul 5: *Pot transforma orice situaţie stresantă într-un eveniment pozitiv*

Nu avem absolut nici un motiv să nu credem că din majoritatea situaţiilor stresante nu poate ieşi ceva bun. Când, în cele din urmă, vom fi pus în practică această idee, vom fi depăşit cel mai mare obstacol aflat în calea transformării noastre într-o persoană care tolerează stresul. Ideea că ar trebui să fim capabili să transformăm un lucru negativ în ceva pozitiv este, într-o oarecare măsură, punctul culminant al primelor patru atitudini mentale. Cu alte cuvinte, dacă ne putem implica şi şi ne putem asuma responsabilităţi, atunci vom începe să ne simţim stăpâni pe situaţie şi vom face în aşa fel încât acele situaţii să fie nişte experienţe incitante şi pline de recompense. După ce se realizează acest lucru, vom crede în mod inconştient şi automat că situaţiile respective scot la iveală tot ce este mai bun în noi şi ne fac mai eficienţi şi mai valoroşi. Bineînţeles că toţi aceşti factori ne vor determina să credem că putem schimba aproape orice întâmplare nefericită într-una binevenită.

Integrarea tuturor acestor imagini mentale în propria noastră personalitate ne obligă să facem în mod conştient efortul de a adopta o atitudine pozitivă faţă de stres. Atitudinea pe care o vom adopta este cea care va decide dacă vom îngădui ca evenimentele să ne stăpânească viaţa sau dacă le vom controla noi pe ele, şi, în consecinţă, dacă vom recepta stresul ca pe o provocare pe care o vom putea accepta, modelând-o spre binele nostru. Această mică schimbare a concepţiei noastre despre provocări este principiul fundamental care se găseşte în spatele tolerării stresului. Integrând acest principiu simplu

în viața noastră de zi cu zi, putem transforma stresul într-o forță motrice care ne va permite să privim întâmplările negative într-un mod foarte pozitiv și constructiv.

TRANSFORMAREA STRESULUI NEGATIV ÎN STRES POZITIV

Modificarea unora dintre stereotipurile noastre comportamentale este de maximă importanță pentru controlarea stresului și pentru a ne dezvolta toleranța la acesta. Există mai multe metode fundamentale pentru schimbarea atitudinii, care vor duce rapid la tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde.

1. *Vorbiți cu dumneavoastră înșivă într-un mod pozitiv*. Ori de câte ori vă găsiți într-o situație stresantă, acordați-vă un minut pentru a găsi ceva pozitiv în întâmplarea respectivă. Cel mai rău lucru pe care îl putem face este să ne spunem ceva negativ.
2. *Imaginați-vă rezultate pozitive*. Atunci când suntem stresați, avem obiceiul de a vizualiza ceea ce ne așteptăm să se întâmple. Opriți-vă și acordați-vă 60 de secunde pentru a vă gândi la un rezultat pozitiv – imaginați-vă o reușită – și soluția ieșirii dintr-o situație stresantă va veni în mod natural.
3. *Fiți suficient de flexibil*, astfel încât să vă puteți adapta. Ar trebui să ne schimbăm fără nici o ezitare modul în care abordăm problemele. Fiind flexibili, s-ar putea să găsim o metodă mai bună pentru a ne atinge scopurile și a ne organiza viața. Ar trebui să avem înțelepciunea și curajul de a face lucrurile mai bine.
4. *Găsiți-vă timp pentru a vă relaxa*. Puțini oameni pot lucra mai mult de trei sau patru ore fără să le scadă capacitatea de concentrare. După câteva ore de muncă, avem nevoie de o pauză pentru a ne relaxa și a reveni la o stare mai bună a minții. Acordați-vă un minut pentru a vă programa pauza de prânz, cina și ora de distracție. Rezervând timp pentru propria noastră persoană, ne simțim importanți și avem sentimentul propriei noastre valori. Privindu-ne pe noi înșine ca pe niște persoane deosebite, în mod automat privim viața mai în roz și putem profita de capacitatea de a ne schimba atitudinea.
5. *Stabiliți care sunt momentele din zi și din noapte în care lucrați cel mai bine, precum și ambientul în care vă simțiți cel mai bine*. Majoritatea oamenilor muncesc foarte bine fie ziua, fie noaptea. Stabiliți orele pe parcursul cărora munciți cel mai bine și aranjați-vă în așa fel programul încât să coincidă pe cât posibil cu perioada respectivă și să efectuați activitățile în momentele în care dispuneți de maximum de energie.

6. *Faceţi mişcare.* Sportul este una dintre cele mai bune modalităţi de a scăpa de stres şi de nelinişte. El nu numai că ne face să ne simţim plini de energie, de forţe proaspete, dar ne şi întăreşte sistemul imunitar. De asemenea, mişcarea eliberează endorfina, care nu numai că domoleşte durerile fizice, dar ne induce şi o stare euforică.
7. *Nu vă gândiţi prea mult la trecut.* Nu putem schimba în nici un fel trecutul, ci numai prezentul şi, poate, viitorul. În loc să ne facem griji cu privire la lucruri care au avut loc în trecut, ar trebui să ne gândim cum am putea folosi în mod pozitiv experienţa întâmplărilor trecute: „În regulă, n-am vrut să fac aşa. Am să ţin cont de asta data viitoare." Apoi, e necesar să dăm uitării întâmplarea respectivă şi să ne concentrăm asupra unor lucruri mai importante.
8. *Modificaţi sau evitaţi pe cât posibil anumite situaţii.* Cu toţii avem unele trăsături de caracter care, pur şi simplu, nu ne permit să ne adaptăm la anumite situaţii, chiar dacă ne schimbăm punctele de vedere şi comportamentul. În astfel de cazuri, trebuie să modificaţi sau să evitaţi respectiva conjunctură. S-ar putea ca acest lucru să se dovedească dificil, mai ales dacă este vorba despre meserie sau carieră; totuşi, majoritatea oamenilor vor constata că utilizarea tehnicilor pentru controlarea stresului în 60 de secunde îi va ajuta să-şi îmbunătăţească adaptabilitatea şi, astfel, să devină capabili să facă faţă celor mai dificile situaţii.

Transformarea întâmplărilor cu efecte negative în experienţe pozitive necesită schimbarea gândirii şi a comportamentului nostru. Indiferent de tipul nostru de personalitate, pentru a ne crea un stil de viaţă care să tolereze stresul, este obligatoriu să ne adaptăm la stres, schimbându-ne comportamentul.

Cu toţii ne încadrăm în anumite tipare de personalitate, tipare care ne modelează personalitatea, făcând din noi nişte indivizi unici, cu interese şi stereotipuri comportamentale proprii. Totuşi, undeva, în străfundurile fiinţei noastre, se găseşte capacitatea de a da tot ce este mai bun în noi înşine. Putem transforma stresul negativ în stres pozitiv. Felul în care privim situaţiile cu care ne confruntăm în viaţă, cum ne comportăm atunci când trebuie să facem faţă stresului, şi felul în care ne impunem să avem o atitudine pozitivă într-un asemenea context, toate acestea determină cât de repede şi de uşor ne putem dezbăra de obiceiul de a fi stresaţi.

4. STRESUL LA SERVICIU ȘI EPUIZAREA NERVOASĂ

Bob s-a hotărât să se facă profesor, sperând să poată schimba viața copiilor. A terminat facultatea nutrind convingerea că va fi un profesor bun. Până să ajungă în al treilea an de predare, Bob începuse să se simtă frustrat din cauza condițiilor proaste în care lucra, a unei administrații care nu se implica, a părinților supărați și veșnic nemulțumiți și a elevilor nedisciplinați. Realitatea începea să-și spună cuvântul. Bob și-a pierdut entuziasmul, a început să aibă sentimente negative, să vină nepregătit la ore și s-a îndepărtat de elevii și de colegii săi. În cele din urmă, meseria la care Bob ținuse enorm îi făcea atât de rău încât a hotărât să-și schimbe cariera.

Ideea că munca este o obligație a apărut o dată cu primii oameni care s-au stabilit în aceste ținuturi. Ei credeau că pot supraviețui și pot obține succese numai prin întrajutorare, voință și muncă grea. Generații întregi au avut această atitudine pozitivă față de muncă, până când o societate nouă, total diferită, a început să se dezvolte. Pe măsură ce societatea noastră a evoluat, a evoluat și concepția noastră despre muncă. În loc să ne întrebăm „Cum îi va afecta munca mea pe cei din jurul meu?“, am început să ne punem următoarea problemă „Cum mă va afecta pe mine ceea ce fac?“.

Treptat, munca făcută pentru a ajuta societatea a fost înlocuită de munca făcută în scopul ridicării statutului nostru social și al ameliorării propriului nostru standard de viață. Totuși, o dată cu apariția generației „eu“, munca a devenit o altă sursă a stresului. Deoarece stresul la serviciu a ajuns o rutină în viața noastră de zi cu zi, îndepărtarea sa cu ajutorul unor schimbări operate în felul în care muncim, în mediul în care muncim și în relațiile pe care le avem cu ceilalți colegi trebuie să fie elemente-cheie în cadrul tuturor metodelor de controlare a stresului.

CAUZELE STRESULUI LA SERVICIU

Aproape orice serviciu poate fi o potențială sursă de stres. Felul în care privim munca noastră va determina în ce măsură suntem stresați și dacă nu cumva vom ajunge să simțim diferite simptome grave ale stresului.

Pentru a stabili metode de controlare a stresului în 60 de secunde şi a face faţă mai eficient stresului la serviciu, trebuie să fim mai întâi capabili să determinăm ce anume din ceea ce facem acolo ne induce o stare tensionată. În continuare, vă oferim o listă cuprinzând zece dintre factorii producători de stres la locul de muncă, cei mai des întâlniţi. Mulţi dintre noi vor suferi şi influenţa altor factori, în afară de cei menţionaţi aici. Recunoaşterea celor care ne afectează pe noi reprezintă un pas important.

- Lipsa de organizare şi incapacitatea de programare a timpului.
- Conflictele cu superiorii sau cu colegii.
- Lipsa de calificare pentru îndeplinirea unei anumite sarcini.
- Sentimentul că suntem copleşiţi de muncă.
- Prea multe sau prea puţine responsabilităţi.
- Incapacitatea de a respecta termenele.
- Incapacitatea de a ne adapta la schimbările survenite în munca de rutină.
- Incapacitatea de a ne folosi aptitudinile.
- Plictiseala.
- Lipsa de colaborare a şefilor.

Dacă ne găsim în situaţia de a nu putea face modificări sau de a lua anumite decizii ce ne vor ajuta să îndepărtăm exact acei factori care ne fac să ne simţim stresaţi la serviciu, trebuie să facem exerciţii pentru a ne schimba comportamentul. Ar trebui, de asemenea, să ne preocupăm de învăţarea unor tehnici de relaxare şi a unor metode de programare a timpului.

Totuşi, primul pas constă în identificarea şi notarea acelor elemente ale muncii noastre care duc la apariţia unor simptome ale stresului. Ar trebui să facem acest lucru exact la fel cum procedăm cu jurnalul nostru zilnic, despre stres. Gândiţi-vă la stresul de la serviciu ca la un altfel de stres. Amintiţi-vă că, indiferent de natura lui, recunoaşterea simptomelor sale, identificarea surselor sale şi stabilirea unor scopuri precise, constând în îndepărtarea acestor surse, sunt cele trei trepte importante în stabilirea metodelor de controlare a stresului în 60 de secunde.

AŞTEPTĂRILE FAŢĂ ÎN FAŢĂ CU REALITATEA

Nu există slujbă perfectă. Orice carieră ne-am alege, orice slujbă am avea, întotdeauna va apărea problema modificării sau ajustării aşteptărilor noastre, în momentul contactului cu realitatea. Aceasta se întâmplă adesea atunci când ne luăm prima slujbă, când ne schimbăm slujba sau când suntem promovaţi. Entuziasmul şi dorinţa noastră de a munci dispar repede când munca reală şi

problemele pe care ea le implică încep să iasă la suprafaţă. Vedem că, în locul ocupaţiei incitante, plină de recompense, la care ne aşteptam, avem parte, de fapt, de o muncă de-a dreptul plictisitoare, nesuferită, chiar lipsită de sens. Ori de câte ori aşteptările noastre depăşesc realitatea, fără a se stabili o stare de echilibru, după o anumită perioadă de timp, începem să suferim de stresul „aşteptărilor neîmplinite". Vă prezentăm în continuare un exemplu cuprinzând aşteptări şi realităţi referitoare la muncă, ce se contrazic, putând deveni adevărate cauze ale stresului la serviciu.

Aşteptare	**Realitate**
Munca va fi o experienţă provocatoare, stimulatoare, care ne va oferi împliniri sufleteşti.	În general, munca este rutină, iar câteodată poate fi chiar foarte plictisitoare.
Ni se va cere să ne folosim de întreaga noastră pregătire pentru a ne face meseria.	Multe din ceea ce învăţăm la şcoală sau la facultate nu sunt puse în aplicare la serviciu. Adesea, învăţăm să facem lucrurile după cum vrea firma la care suntem angajaţi.
Ni se va cere să ne folosim aptitudinile şi inteligenţa atunci când va trebui să luăm decizii şi să venim cu idei noi.	Numai directorii executivi şi managerii iau decizii şi vin cu idei noi.

Acestea sunt numai câteva exemple de nepotriviri între aşteptări şi realitate. Primul lucru de care trebuie să ne dăm seama este dacă nu cumva standardele pe care ne propunem să le atingem sunt câteodată prea înalte chiar şi pentru cele mai bune firme. Dacă aşteptările noastre sunt rezonabile, ne vom adapta mai uşor la realitate. În caz contrar, stresul aşteptărilor neîmplinite poate conduce uşor la deziluzionare, cinism, nemulţumire totală în plan profesional şi epuizare nervoasă. La rândul lor, acestea pot declanşa boli serioase, cum ar fi ulcerul, hipertensiunea şi afecţiunile coronariene.

Când, în cele din urmă, ne obişnuim cu realitatea, cum reuşim să facem faţă posibilităţii ca aşteptările noastre să nu se împlinească niciodată? În loc să devenim deprimaţi şi însinguraţi, putem să începem să ne adaptăm la realitate prin acceptarea unui set de trei adevăruri de necontestat despre muncă:

1. Aşteptările noastre, în legătură cu aproape orice lucru în viaţă, inclusiv în legătură cu munca, sunt aproape întotdeauna distorsiuni ale realităţii.

Deci, realitatea va fi întotdeauna dezamăgitoare la început, exceptând cazul în care acceptăm provocarea şi încercăm să acţionăm pozitiv.
2. Aproapem întotdeauna, noi suntem cei care trebuie să ne adaptăm la muncă şi nu invers. Nimeni nu va modela o slujbă în aşa fel încât ea să vină în întâmpinarea aşteptărilor noastre, în afară de cazul când suntem persoane cu totul şi cu totul aparte. Atitudinea pozitivă ne face mai flexibili şi ne permite să ne adaptăm aproape la orice situaţie.
3. Nici o slujbă, oricare ar fi ea, nu ne va satisface dacă nu adoptăm un comportament care să ne condiţioneze să percepem evenimentele ce se petrec la serviciu în modul în care vrem noi să le percepem. Folosindu-ne de puterea minţii, putem alege să facem din munca noastră o experienţă plăcută sau neplăcută, putem să ne reducem aşteptările şi, totodată, să continuăm să fim mulţumiţi de ceea ce facem prin stabilirea unor scopuri realiste şi prin tolerarea sentimentelor şi atitudinilor noastre negative.

Numai atunci, aşteptările pe care le avem în privinţa serviciului pot fi la nivelul percepţiilor noastre. Dacă ne aşteptăm să se întâmple ceva bun şi acest lucru nu se petrece, fireşte, vom percepe situaţia respectivă ca pe ceva negativ. Dacă aşteptările noastre sunt atât de înalte încât nu reuşim să le atingem niciodată, atunci începem să percepem totul într-o lumină întunecată. Ne construim în subconştient imagini care ne condiţionează şi ne modelează comportamentul. Mai devreme sau mai târziu, ne formăm obiceiuri care ne accentuează sentimentele negative faţă de muncă. De aici, rezultă clasicul „sindrom al epuizării nervoase". Echilibrarea balanţei dintre aşteptări şi realitate se poate dovedi a fi o încercare dificilă, dar, dacă ne impunem să percepem şi să acceptăm situaţia reală de la serviciu într-o manieră constructivă, putem evita cronicizarea stresului şi epuizarea nervoasă.

EPUIZAREA NERVOASĂ

Termenul „epuizare nervoasă" este adesea folosit în zilele noastre ori de câte ori vorbim despre stresul provocat de munca pe care o depunem, deoarece epuizarea a devenit o problemă majoră în multe ocupaţii. Pe scurt, epuizarea este un proces pe parcursul căruia o persoană ce era cândva productivă şi dedicată muncii sale, îşi pierde treptat orice interes legat de slujba sau de profesia sa. Victimele acestui fenomen trec adesea prin epuizare fizică şi emoţională, manifestă dezinteres total faţă de muncă şi se izolează de colegii de serviciu. Epuizarea nu este în totalitate identică cu stresul. Ea este mai degrabă rezultatul direct al expunerii prelungite la condiţii stresante de muncă.

Deşi epuizarea poate apărea la oricine, indivizii cei mai vulnerabili sunt cei care au de-a face cu oameni, în fiecare zi.

MESERII CARE PREZINTĂ RISC MARE DE EPUIZARE NERVOASĂ

Deşi orice persoană, având orice meserie, poate suferi de epuizare, anumite profesii produc o predispoziţie mai mare în acest sens decât altele. Aceste profesii sunt cele din cadrul sistemului medical, din cadrul poliţiei şi din învăţământ.

Multe dintre simptomele stresului care se manifestă la grupurile cu risc mare sunt similare. Indivizii din aceste categorii ar trebui să utilizeze oricare dintre metodele de controlare a stresului descrise în această carte pentru a putea face faţă situaţiilor tensionate şi epuizării nervoase. Chiar dacă nu practicaţi nici una dintre aceste profesii, tot puteţi beneficia de pe urma sugestiilor date de noi, dacă veţi constata că aveţi simptome asemănătoare.

Medicii

Pentru medici, cea mai importantă sursă de transformare emoţională o reprezintă eşecurile terapeutice, întâmpinarea unor dificultăţi în stabilirea diagnosticului, moartea pacienţilor tineri şi impactul negativ pe care munca lor îl are asupra familiei. Când aceste întâmplări nefericite devin insuportabile, unii medici pot recurge chiar la sinucidere. Studiile de dată recentă scot în evidenţă faptul că medicii bărbaţi, ca grup, sunt de două ori mai predispuşi la sinucidere decât restul populaţiei.

Unora dintre medici le vine greu să se acomodeze pe rând la două standarde diferite de viaţă – cel de la serviciu şi cel de acasă. De exemplu, e posibil ca, după ce a fost tratat cu veneraţie şi respect la spital, un medic să se enerveze şi să refuze chiar să arunce gunoiul sau să ajute la spălarea rufelor. Această diminuare bruscă a importanţei statutului lor poate fi acceptată extrem de greu de către nişte persoane care sunt, literalmente, răspunzătoare pentru vieţile oamenilor.

Medicii trebuie să ia imediat măsuri pentru a nu ajunge la epuizare nervoasă completă. Iată câteva metode specifice de controlare a stresului, în cazul lor:

1. *Reprogramarea sarcinilor pe care trebuie să le îmlinească într-o perioadă dată de timp.* Învăţarea unor metode de organizare a timpului.
2. *Programarea unor ture mai scurte în condiţii grele de muncă.*

3. *Concedii mai lungi şi petrecerea unor perioade mai mari de timp departe de serviciu.*
4. *Modificarea rutinelor zilnice.*
5. *Implicarea în activităţi şi în organizaţii extraprofesionale.*
6. *Practicarea unui sport.*
7. *Ajutorarea reciprocă între medici.*

Surorile medicale

Şi surorile medicale suferă de epuizare nervoasă, dar din alte motive. Ele trebuie să facă faţă nu numai pacienţilor, care le solicită ajutorul aproape în permanenţă, cât şi medicilor stresaţi. Acest dublu stres este adesea motivul pentru care surorile medicale se simt suprasolicitate, au senzaţia că muncesc prea mult şi că, în acelaşi timp, munca lor nu este apreciată.

Tinerele surori medicale îşi încep cariera cu un entuziasm neobişnuit, nutrind convingerea fermă că ceea ce fac este o profesie deosebită. Atunci când intră în contact cu pacienţi pretenţioşi, care sunt veşnic nemulţumiţi şi nerecunoscători, şi de medici care le tratează de parcă ar fi cetăţeni de mâna a doua, idealurile lor sunt zdrobite. Una dintre cele mai importante cauze ale epuizării nervoase a surorilor medicale este neconcordanţa dintre aşteptări şi realitate.

Trebuie adoptate soluţii rapide pentru scăderea ritmului în care se instalează epuizarea. Un studiu a arătat că surorile medicale care fac exerciţii de relaxare, chiar şi numai douăzeci de minute pe zi, au o capacitate mult mai mare de a face faţă stresului, îşi ameliorează stările de nervozitate, au putere de muncă crescută şi mult mai multe satisfacţii decât cele care nu recurg la asemenea metode. Iată câteva tehnici specifice contra stresului pentru surorile medicale:

1. *Modificarea programului de muncă.* Îngrijirea nu numai a pacienţilor ce sunt pe moarte sau foarte bolnavi, dar şi a celorlalţi, într-o măsură egală.
2. *Implicarea în activităţi extraprofesionale sau practicarea de muncă voluntară care să nu aibă legătură cu serviciul.*
3. *Timp liber pentru excursii sau relaxare.*
4. *Practicarea unui sport.*
5. *Un număr constant de ore de somn.*

Poliţiştii

Un studiu recent a stabilit că 10% dintre toţi cei care beau frecvent sunt poliţişti şi că un număr mare de poliţişti au recunoscut că au băut în timpul serviciului. În plus, s-a descoperit că numărul cirozelor cauzate de consumul de alcool este mult mai mare în rândul poliţiştilor, comparativ cu restul populaţiei. Una dintre cauzele majore ale acestui fenomen este sentimentul poliţiştilor

că nu-și pot controla în nici un fel munca. Deoarece majoritatea instituțiilor polițienești sunt concepute după tiparul militar și, în consecință, pretind de la slujbașii lor disciplină și respectarea strictă a unor regulamente, polițiștii se apucă adesea de băut pentru a-și refula frustrările și a face față stresului generat de cariera lor.

Afecțiunile legate de stres ce pot fi întâlnite în rândul oamenilor legii includ diferite boli fizice, emoționale, precum și probleme personale și o slabă eficiență profesională. Problemele fizice încep cu dureri de spate, crampe musculare și dureri de cap și se termină cu astm, hipertensiune, dureri de inimă și ulcer. Studiile au arătat, de asemenea, că rata îmbolnăvirilor de inimă și a dereglărilor digestive este mare. Printre problemele emoționale și personale se numără divorțul, alcoolismul, depresia nervoasă și sinuciderea.

Activitățile în care este implicată poliția, care implică adesea exacerbarea autorității și a depersonalizării, pot – prin chiar natura lor – induce polițiștilor sentimentul izolării, al singurătății. La rândul lui, acesta poate duce ușor la un comportament agresiv, la apatie, la cinism, la încălcarea regulamentelor, la retragerea din societate și dintre colegi.

În continuare, prezentăm câteva metode de relaxare împotriva stresului pentru polițiști:

1. *Crearea sau găsirea unui grup social care să-i ajute și care să includă și alți polițiști.*
2. *Timp liber petrecut în afara serviciului.*
3. *Ajutorul calificat, în cazuri serioase.*
4. *Muncă voluntară în cadrul comunității.*

Această ultimă metodă este un element de importanță majoră în procesul de îndepărtare a ostilității și a suspiciunii față de polițiști în cadrul comunităților din care aceștia fac parte. Deoarece ostilitatea și suspiciunea sunt adesea responsabile pentru izolarea care duce la epuizarea polițiștilor, implicarea lor în munca întregii comunități poate fi o modalitate foarte bună de a face față acestor probleme.

Profesorii

Când aud cuvântul „epuizare“, mulți dintre noi se gândesc imediat la meseria de profesor. Epuizarea nervoasă a profesorilor reprezintă o problemă foarte importantă, deoarece ea îi afectează în mod direct pe copii. Epuizarea nervoasă a profesorilor influențează atitudinea pe care copiii noștri o au față de școală și, chiar mai important, interesul pe care îl manifestă față de învățătură. Dacă acest fenomen apare în clasele primare, el induce copiilor sentimente negative față de întreaga experiență școlară. Dacă apare în liceu, el creează o atmosferă apatică și tensionată care îi sufocă pe elevii mai mari,

tocmai într-o perioadă a vieţii lor în care procesul învăţării poate deveni foarte uşor vulnerabil, mai ales în faţa presiunilor negative. Dar, indiferent de momentul în care se iveşte, epuizarea nervoasă a profesorilor va afecta în mod cert copiii, provocând apariţia unor sentimente negative ce vizează educaţia în general.

Ca şi alte persoane ce au profesii în care epuizarea nervoasă se manifestă frecvent, profesorii se lovesc de aceeaşi problemă a neconcordanţei dintre aşteptări şi realitate. Tinerii profesori termină facultatea pregătiţi să fie, pe cât posibil, cei mai buni în meseria lor şi dornici de a schimba viaţa copiilor. Din cauza idealurilor lor, ei se învinovăţesc adesea pentru că nu sunt capabili să perfecţioneze un sistem care îşi dezamăgeşte elevii. În loc să-şi împlinească aşteptările, profesorii se lovesc repede de realităţile profesiei lor, îşi pierd entuziasmul, trec prin sentimentul insatisfacţiei din cauza serviciului şi sfârşesc prin a deveni cinici şi frustraţi.

Controlarea epuizării nervoase, în cazul profesorilor, necesită atingerea unor scopuri care să-i ajute să-şi modifice punctele de vedere, astfel încât să perceapă realitatea din clasă în mod pozitiv.

În continuare, prezentăm câteva metode de relaxare împotriva stresului, specifice pentru profesori:

1. *Îmbunătăţirea continuă a modului de a munci.* Frecventarea unor cursuri, participarea la seminarii şi la cursuri de perfecţionare desfăşurate în afara orelor de program vor împiedica apariţia sentimentului că nu sunt bine pregătiţi.
2. *Stabilirea unui plan de „reducere a activităţii".* Pauzele de cafea şi de prânz nu ar trebui folosite pentru corectarea şi citirea lucrărilor scrise. Profesorii au nevoie de timp liber pe care să-l petreacă în afara şcolii.
3. *Strădania de a fi la curent cu noutăţile.* Utilizarea aceloraşi materiale în cadrul orelor, ani la rând, va duce în mod sigur la plictiseală şi epuizare nervoasă. Aducând la zi planurile şi notiţele lecţiilor, profesorii îşi pot păstra viu interesul faţă de munca pe care o prestează.
4. *Formarea unor grupuri de întrajutorare a profesorilor.* Profesorii trebuie să comunice şi să facă schimb de idei cu ceilalţi colegi.
5. *Necesitatea de a se transforma în experţi în programarea timpului.* Pe măsură ce proiectele se complică prea mult pentru a le mai putea face faţă, iar responsabilităţile ajung să fie copleşitoare, profesorii trebuie să pună în aplicare strategiile de programare a timpului.

Nu numai cei care fac parte din categoriile menţionate mai sus trebuie să acorde o atenţie deosebită simptomelor care reprezintă nişte avertismente timpurii ale sindromului epuizării. Alte meserii care favorizează epuizarea nervoasă sunt cele în care angajaţii fac aceleaşi activităţi în mod repetat; acelaşi lucru se întâmplă atunci când munca lor nu este apreciată sau când

salariaţii au responsabilităţi mari şi posibilităţi mici de a se impune. Unele dintre categoriile cele mai susceptibile de a se îmbolnăvi de sindromul epuizării sunt perfecţioniştii, egocentriştii, idealiştii şi cei care simt nevoia să muncească tot timpul.

CHESTIONAR PENTRU STABILIREA GRADULUI DE EPUIZARE NERVOASĂ

Chestionarul următor reprezintă o metodă cu ajutorul căreia putem stabili în ce măsură suntem predispuşi epuizării nervoase; cu alte cuvinte, în acest fel, putem obţine „coeficientul nostru de epuizare". În continuarea chestionarului, vom oferi cheia punctajului, precum şi o listă în care sunt trecute simptomele asociate în mod normal cu epuizarea nervoasă sau care o precedă.

	Rareori	Câteodată	Întotdeauna
1. Am o stare generală de ostilitate sau sunt furios la muncă.	1	2	3
2. Întotdeauna, mă simt obligat să fac totul foarte bine.	1	2	3
3. Mă surprind izolându-mă de colegii mei de serviciu.	1	2	3
4. Simt că tot ceea ce mi se cere să fac, de fapt îmi este impus.	1	2	3
5. Mă surprind comportându-mă din ce în ce mai rece sau dur faţă de clienţi, colegi de serviciu sau asociaţi.	1	2	3
6. Munca a devenit foarte plictisitoare, obositoare şi chiar o problemă de rutină.	1	2	3
7. Simt că mă găsesc într-un punct mort al carierei mele.	1	2	3
8. Mă surprind privindu-mi activitatea ca pe ceva negativ şi constat că îmi îndrept atenţia numai asupra aspectelor ei rele.	1	2	3
9. Mă surprind realizând mai puţine lucruri ca de obicei.	1	2	3

	Rareori	Câteodată	Întotdeauna
10. Îmi organizez munca şi timpul destul de greu.	1	2	3
11. Mă enervez mai repede decât am făcut-o vreodată.	1	2	3
12. La serviciu nu mă simt la locul meu şi mi se pare că sunt lipsit de puterea de a face schimbări.	1	2	3
13. Mă surprind refulându-mi acasă frustrările de la serviciu.	1	2	3
14. Evit în mod conştient contactul cu oamenii, mai mult decât am făcut-o vreodată până acum.	1	2	3
15. Mă surprind întrebându-mă dacă meseria mea mi se potriveşte.	1	2	3
16. Mă surprind având gânduri negative despre munca mea, chiar şi când mă duc seara la culcare.	1	2	3
17. Încep fiecare zi lucrătoare gândindu-mă: „Nu ştiu dacă mai pot trece prin încă o zi de serviciu."	1	2	3
18. Mi se pare că, la serviciu, nimănui nu îi pasă de ceea ce fac eu.	1	2	3
19. Mă surprind petrecând mai puţin timp muncind şi mai mult timp încercând să evit munca.	1	2	3
20. Sunt obosit şi epuizat la serviciu, chiar şi atunci când dorm destul noaptea.	1	2	3

Cheia punctajului: 20 – 34
Nu suferiţi de epuizare nervoasă

35 – 49
Suferiţi într-o oarecare măsură de epuizare nervoasă (primele simptome şi-au făcut apariţia)

50 – 60
Epuizare nervoasă acută (aveţi nevoie de ajutor şi de îndrumare profesională)

Semne şi simptome ale epuizării nervoase

Absenteismul	Ostilitatea
Alcoolismul	Indiferenţa
Anxietatea	Insensibilitatea
Apatia	Iritabilitatea
Pictiseala	Izolarea
Cruzimea	Insatisfacţia la serviciu
Neînţelegerile cu colegii	Scăderea moralului
Cinismul	Disconfortul psihic
Atitudinea defensivă	Problemele casnice
Deziluzia	Toanele
Depersonalizarea	Negativismul
Depresia	Paranoia
Dependenţa de droguri	Pesimismul
Epuizarea	Neîmplinirile
Probleme în cadrul familiei	Respingerea generală
Oboseala	Problemele sexuale
Autoînvinovăţirea	Gândurile de sinucidere
Frustrarea	Slăbiciunea
Pierderea speranţei	Însingurarea

Dacă suntem pe cale să suferim de epuizare nervoasă, vom trece probabil prin mai multe din aceste simptome înainte de instalarea fazei finale. Dar, indiferent de cauza ei, epuizarea nervoasă urmează întotdeauna un tipar, care ne lasă slăbiţi fizic şi secătuiţi din punct de vedere emoţional.

Epuizarea nervoasă este rezultatul stresului căruia îi suntem supuşi în permanenţă la serviciu. Ori de câte ori ne simţim strânşi cu uşa din cauza slujbei sau suntem incapabili să rezolvăm diverse probleme sau neînţelegeri, neputinţa noastră ne provoacă frustrare, stări de anxietate, insuflându-ne totodată sentimentul că suntem lipsiţi de orice putere sau control. Această frustrare se transmite oamenilor cu care muncim, iar consecinţele sunt dramatice – mediul în care lucrăm devine rece şi de nesuportat.

Nancy era o tânără soră medicală care terminase şcoala printre primii din promoţia ei. A venit la spital cu dorinţa sinceră de a-şi ajuta pacienţii şi de a căuta să facă tot posibilul pentru a fi o soră medicală ideală. De fapt, Nancy şi-a creat de timpuriu o imagine frumoasă, idealizată, despre această meserie şi a continuat să şi-o păstreze şi în timpul şcolii. Totuşi, la scurt timp după ce a început să muncească, ea a avut de-a face cu pacienţi cârtitori, veşnic nemulţumiţi, şi cu medici care o tratau ca pe un cetăţean de mâna a doua. Ea şi-a schimbat complet părerea despre meseria de soră medicală. Treptat, Nancy a început să se gândească la pacienţi şi la medici ca la ceva rău, a devenit

ostilă şi nervoasă, şi treptat s-a izolat de colegii săi. Până la urmă, s-a transformat într-o fiinţă atât de dezamăgită, de cinică, de supărată şi de nemulţumită încât a devenit o ameninţare pentru pacienţii săi.

Există patru faze ale sindromului epuizării nervoase. Trebuie să ştim care sunt aceste faze, pentru a recunoaşte semnalele de avertisment care ne spun că suntem în pericol.

Nancy a trecut prin toate cele patru faze, ajungând în cele din urmă la epuizare nervoasă completă. Dacă ar fi sesizat apariţia sindromului într-una din primele trei faze, ar fi putut inversa procesul, redevenind o persoană fericită, capabilă să dea randament în munca sa. Foarte puţini indivizi pot inversa complet, pentru o perioadă oarecare de timp, procesul de epuizare, o dată ajunşi în a patra şi ultima sa fază.

CELE PATRU FAZE ALE SINDROMULUI EPUIZĂRII NERVOASE

Faza 1. Marile speranţe şi idealismul

Simptome: Entuziasmul faţă de muncă
Dedicare faţă de muncă
Putere mare de muncă şi împliniri
Atitudini pozitive şi constructive
O părere bună despre lume şi despre viaţă în general

Faza 2. Pesimism şi dezamăgire timpurie, provocate de serviciu

Simptome: Oboseală fizică şi mentală
Frustrare şi deziluzionare
Moral scăzut
Plictiseală
Simptome timpurii ale stresului

Faza 3. Retragere şi izolare

Simptome: Evitarea contactului cu colegii
Furie şi ostilitate
Negativism acut
Depresii şi labilitate emoţională
Incapacitate de concentrare
Oboseală fizică şi mentală acută
Numeroase simptome ale stresului

Faza 4. Detașare ireversibilă și pierderea oricărui interes față de muncă

Simptome: Subestimare
Absenteism cronic
Sentimente negative față de muncă
Stare generală de cinism
Incapacitatea de a comunica cu cei din jur
Labilitate emoțională acută
Simptome grave ale stresului fizic și emoțional

UNSPREZECE METODE DE ELIMINARE A EPUIZĂRII NERVOASE

În afară de cazul în care am ajuns în a patra și ultima fază a epuizării nervoase, acest proces poate deveni reversibil prin simpla schimbare a țelurilor pe care ni le-am propus să le atingem la serviciu, precum și a comportamentului. Vă prezentăm în continuare câteva metode a căror eficiență a fost atestată, ce vă pot ajuta să faceți față epuizării nervoase; pornind de la ele, veți putea trece foarte ușor la tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Exprimați-vă sentimentele.* Dacă vă defulați stresul în cuvinte, comunicând cu colegii, puteți preîntâmpina izolarea de care vă izbiți în general în ultimele faze ale epuizării nervoase. Schimbul de idei joacă rolul unui amortizor, deoarece intercomunicarea îndepărtează stresul și schimbă perspectiva asupra lucrurilor.
2. *Programați-vă timpul în așa fel încât să vă puteți relaxa.* Cu toții avem nevoie să ne distrăm, nu numai să muncim. În loc să vă continuați activitatea în pauzele de prânz sau de cafea, pentru a ajunge la zi cu lucrul sau pentru a munci în plus, petreceți aceste minute făcând ceva ce nu are nici o legătură cu serviciul. Timpul liber este absolut necesar pentru a vă îmbunătăți părerea despre serviciu.
3. *Stabiliți momente din zi în care sunteți mai energic și programați activități în concordanță cu ele.* În cursul unei zile lucrătoare obișnuite, avem cu toții momente în care ne simțim plini de energie și momente în care ne simțim mai vlăguiți. Dacă stabilim când se produc acele creșteri ale nivelului nostru energetic și ne programăm apoi rezolvarea obligațiilor stresante în acele perioade, vom putea preveni epuizarea, precum și pierderea energiei.
4. *Nu vă programați niciodată mai mult de o activitate stresantă în aceeași perioadă de timp.* S-ar putea ca acest lucru să necesite ceva gândire și

planificare în prealabil; totuşi, a fi nevoiţi să faceţi faţă unei singure situaţii stresante, într-un anumit moment, va preveni aglomerarea muncii, vă va da senzaţia că aveţi împliniri mai mari şi va îndepărta stresul rezultat din sentimentul că vi se cere să munciţi prea mult.

5. *Participaţi la cât mai multe activităţi fizice desfăşurate în aer liber.* Practicarea unui sport este foarte importantă, întrucât stimularea trupului împrospătează mintea. Creierul nostru are nevoie ca restul trupului să fie activ, în vederea revitalizării simţurilor şi a atingerii unor performanţe. De asemenea, sportul măreşte rezistenţa fizică şi ne face să ne simţim mai bine. Atunci când intrăm într-o perioadă de stagnare, nivelul rezistenţei şi al energiei noastre scad, iar tendinţa naturală este de a manifesta o predispoziţie accentuată spre dereglări fizice şi emoţionale.
6. *Împărţiţi-vă proiectele în secvenţe mai mici.* Unii dintre noi au tendinţa de a se lăsa copleşiţi de un plan, la scurt timp după ce s-au apucat de el. Împărţind un proiect mare în componentele sale individuale, acesta nu va mai părea tot atât de dificil sau de copleşitor. Astfel, îl putem duce la bun sfârşit puţin câte puţin, fără să ne dăm seama cât de mare este, până ce nu l-am încheiat.
7. *Cedaţi din responsabilităţile dumneavoastră.* Dacă avem vreodată ocazia să oferim altora o parte din responsabilităţile noastre, ar trebui să ne facem o prioritate din acest lucru. Decât să ne ocupăm noi de orice problemă nouă, este bine să le dăm voie şi altora să rezolve probleme şi să ia decizii.
8. *Învăţaţi să spuneţi nu.* Nu vă simţiţi niciodată obligat să acceptaţi să lucraţi în plus sau să faceţi ceva special, de care nu este neapărat nevoie, dar care vă trezeşte mânia sau ostilitatea. Dacă spunem întotdeauna „da", vom sfârşi prin a ne simţi neajutoraţi; în schimb, capacitatea de a refuza ne dă sentimentul că suntem stăpâni pe situaţie şi, deci, ne face să fim mulţumiţi de noi înşine. Aceasta nu înseamnă că nu vreţi să vă implicaţi sau să vă asumaţi responsabilităţi. Pentru a ne elibera de stres avem nevoie să ne oferim oportunitatea de a alege în ce ne implicăm sau ce responsabilităţi ne asumăm.
9. *Perfecţionaţi-vă.* Trebuie să fim la curent cu ultimele noutăţi şi să cunoaştem tehnologiile şi ideile actuale. Participarea la cursuri şi la seminarii de perfecţionare, în afara serviciului, ne va ţine la curent cu noutăţile şi ne va împiedica să simţim că nu facem faţă. În caz contrar, ne vom izola din ce în ce mai mult. În cele din urmă, incapacitatea noastră de a colabora eficient cu alţii va duce la apariţia unor probleme emoţionale serioase.
10. *Luptaţi-vă pentru succes.* Nu vă mulţumiţi niciodată să faceţi numai ceea ce pregătirea dumneavoastră vă permite să faceţi. Persoanele care au succes în viaţă învaţă lucruri noi, îşi asumă riscuri, se abat de la drumul

lor, pentru a-şi îmbunătăţi performanţele şi sunt nerăbdătoare să se întâlnească cu provocări noi, incitante. Dacă sunteţi animaţi de dorinţa de a vă lărgi orizonturile şi de a căuta succesul, atunci mai mult ca sigur că nu veţi suferi niciodată de epuizare nervoasă.

11. *Învăţaţi să vă relaxaţi.* Rezervaţi-vă în fiecare zi timp pentru a reveni la o stare de echilibru şi relaxare din punct de vedere fizic. Dacă veţi învăţa arta relaxării conştiente (despre care vom discuta într-unul din capitolele următoare), veţi constata că aceasta este mai importantă decât somnul şi că ea vă permite să acceptaţi şi să înfruntaţi mai uşor situaţiile stresante.

Două idei preconcepute despre epuizarea nervoasă spun că ea apare brusc şi numai la cei care lucrează în anumite domenii. În realitate, oricine poate suferi de epuizare nervoasă. De obicei, ea se dezvoltă treptat şi poate dura ani de zile până când apar simptomele sale, sub forma problemelor fizice şi emoţionale.

Din fericire, boala poate fi uşor recunoscută şi, atâta timp cât ne aflăm în cursul primelor faze, ea este reversibilă. Cu toate acestea, pentru a face faţă epuizării nervoase, trebuie să acţionăm preventiv şi să reducem stresul. Dacă se face apel la strategiile despre care am discutat în acest capitol, se atacă direct rădăcinile stresului la serviciu şi ale deziluzionării, provocate de comportamentul dumneavoastră. Folosind tehnicile de relaxare, discutate în capitolele anterioare, precum şi aceste metode de a face faţă stresului, veţi reuşi să reduceţi procesul de epuizare nervoasă şi să munciţi cu mai mult randament.

5. ORGANIZAREA TIMPULUI

Nepriceperea de a ne organiza timpul, fie că este vorba despre cel pe care îl petrecem acasă, fie de cel petrecut la serviciu, este unul dintre cei mai importanţi factori de stres cu care ne confruntăm. Capacitatea, dar mai ales incapacitatea de a ne programa timpul produce stres, deoarece, atunci când nu dispunem de timp, pierdem libertatea de a face ce trebuie să facem, de a fi cine vrem să fim şi de a ne bucura de lucrurile pe care vrem să le facem. Ducem la bun sfârşit numai ceea ce putem „înghesui în programul nostru". Ne trezim că suntem presaţi, deoarece viaţa şi munca noastră se află în mod constant sub tirania timpului.

În schimb, o bună organizare a timpului ne permite să ne organizăm viaţa în aşa fel încât să fim mai fericiţi şi să dăm mai mult randament în munca noastră; totodată, ne oferă posibilitatea de a ne obişnui cu o rutină zilnică, astfel încât să ne rămână timpul necesar pentru noi înşine şi pentru familia noastră, şi împiedică apariţia stresului cronic, eliminând constrâgerile pe care ni le impunem singuri, ca rezultat al unei organizări proaste sau inadecvate a timpului.

Chestionarul următor ar trebui să ne ajute să stabilim unde anume avem probleme şi să ne îndrume spre scopul nostru, acela de a ne organiza timpul cu succes. Citiţi fiecare enunţ cu atenţie şi încercuiţi numărul corespunzător – cel care se apropie cel mai mult de răspunsul pe care l-aţi da dumneavoastră în legătură cu afirmaţia respectivă. (1 – Întotdeauna, 2 – De obicei, 3 – Câteodată, 4 – Rareori). La sfârşitul chestionarului, se găseşte o cheie a punctajului, care indică diferite niveluri ale capacităţii de organizare a timpului.

1. Cred că am destul timp pentru mine – pentru a face ceea ce îmi place.	1	2	3	4
2. Ţin cont de termene şi îmi programez munca în aşa fel încât să termin cu destul timp înainte.	1	2	3	4
3. Îmi scriu obiectivele, pentru a nu le pierde niciodată din vedere.	1	2	3	4

4. Folosesc un calendar în care îmi scriu întâlnirile de serviciu, ultimul termen de predare, lucrurile pe care trebuie să le fac, observaţiile generale.	1	2	3	4
5. În ceea ce priveşte timpul, sunt stăpân pe situaţie, atât la serviciu, cât şi acasă.	1	2	3	4
6. Îmi programez timpul săptămânal şi/sau lunar.	1	2	3	4
7. Zilnic, îmi fac o listă cu ceea ce trebuie să fac în ziua respectivă şi o consult de mai multe ori.	1	2	3	4
8. Îmi aranjez priorităţile în ordinea importanţei lor, şi apoi îmi programez timpul în funcţie de ele.	1	2	3	4
9. Îmi pot găsi perioade mari de timp liber dacă am nevoie de ele, în caz că apare ceva important, peste ceea ce era trecut deja în program.	1	2	3	4
10. Pot refuza o cerere atunci când timpul mă presează.	1	2	3	4
11. Încerc să ofer şi altora o parte din responsabilităţile mele, pentru a avea mai mult timp pentru mine.	1	2	3	4
12. Îmi organizez biroul şi zona în care muncesc în aşa fel încât să evit dezordinea şi confuzia.	1	2	3	4
13. Îmi este uşor să elimin sau să amân problemele de importanţă mică.	1	2	3	4
14. Încerc să procedez de asemenea manieră încât să reduc la jumătate efortul pe care îl depun.	1	2	3	4
15. Găsesc că este foarte ineficient să fac totul de unul singur.	1	2	3	4
16. Încerc să-mi schimb priorităţile, de îndată ce gradul de importanţă al lucrurilor se modifică.	1	2	3	4
17. Îmi este uşor să stabilesc sursele problemelor pe care le am cu organizarea timpului.	1	2	3	4
18. Îmi este uşor să elimin sau să descurc hârţogăraia inutilă.	1	2	3	4
19. Întâlnirile şi activităţile mele sunt bine organizate şi eficiente.	1	2	3	4
20. Ştiu de ce sunt în stare şi încerc să nu mă suprasolicit.	1	2	3	4
21. Mă adaptez uşor la schimbările ce îmi afectează programul sau cantitatea de muncă pe care trebuie să o prestez.	1	2	3	4

22. Ştiu exact care îmi sunt responsabilităţile şi îndatoririle.	1	2	3	4
23. Încerc să-mi programez munca cea mai dificilă în acele momente ale zilei în care lucrez cel mai bine.	1	2	3	4
24. Înainte de a lua o decizie, încerc să obţin numai informaţile necesare, iar nu cât mai multe informaţii.	1	2	3	4
25. Înainte de a mă apuca de o nouă sarcină, încerc să o termin pe ultima.	1	2	3	4

Cheia punctajului:	25 – 40	Organizare excelentă a timpului
	41 – 55	Organizare bună a timpului
	56 – 100	Organizare ineficientă a timpului

După completarea chestionarului, trebuie să ne întoarcem puţin înapoi şi să identificăm zonele care constituie cele mai active cauze ale stresului legat de timp. Stabilind care sunt tiparele comportamentale specifice şi atitudinile ce influenţează capacitatea noastră de a organiza şi programa timpul, putem începe să rezolvăm problemele legate de organizarea timpului, repede şi eficient. Cele mai obişnuite aspecte cărora trebuie să le acordăm cea mai mare atenţie sunt următoarele:

- Neîmpărţirea îndatoririlor după priorităţi
- Neprogramarea activităţilor
- Asumarea prea multor responsabilităţi
- Incapacitatea de a spune nu
- Nescrierea obiectivelor, în vederea respectării termenelor
- Ignorarea folosirii unui calendar, în vederea onorării angajamentelor
- Incapacitatea de a schimba priorităţile pentru a face loc sarcinilor mai urgente
- Incapacitatea de a renunţa la dezordine şi la hârţogăraia inutilă
- Incapacitatea de a renunţa la tendinţa de a controla absolut totul
- Incapacitatea de a evita amânările.

Acestea sunt aspectele cele mai des întâlnite în cadrul unei proaste organizări a timpului. Cu toţii avem propriile noastre puncte slabe; de aceea, trebuie să stabilim care sunt acestea şi să le îndepărtăm, trecându-le într-un jurnal de organizare a timpului. Cele 4 secţiuni care ar trebui să le cuprindă jurnalul nostru sunt:

1. Situaţia sau activitatea.
2. Clasificarea ei, în funcţie de priorităţi.
   1 – importantă
   2 – mai puţin importantă
   3 – cel mai puţin importantă
   4 – lipsită de orice importanţă

3. În ce sens trebuie să acționăm.
4. O strategie de perfecționare a manierei în care facem față situației sau activității respective, pentru a ne crea niște metode de organizare a timpului.

JURNALUL DE ORGANIZARE A TIMPULUI

Scrierea activităților și a acțiunilor noastre, timp de o săptămână, ar trebui să ne ajute să descoperim unde anume avem probleme cu timpul și ce putem face pentru a elimina efortul inutil. La finalul fiecărei zile, scrieți care sunt factorii ce vă fac să pierdeți cel mai mult timp și alcătuiți o listă de metode cu ajutorul cărora vă veți rezolva problemele. Iată un exemplu:

Ținerea unui jurnal al activităților, cuprinzând și o consemnare corectă a factorilor care duc la pierderea timpului, ar trebui să ne arate clar cum ne descurcăm cu organizarea timpului, dar și unde mai trebuie să lucrăm pentru a ajunge să ne folosim timpul într-un mod cât mai eficient. Este imposibil să exersăm organizarea timpului fără să știm mai întâi ce anume ne face să ne descurcăm atât de prost atunci când se pune problema de a presta o anumită cantitate de muncă într-o perioadă dată de timp. O dată ce am stabilit care sunt problemele și sursele lor, putem începe să ne modificăm tiparele comportamentale zilnice pentru a îndepărta cauzele stresului legat de timp. Aici intră din nou în joc condiționarea și formarea obiceiurilor. Practicând în mod conștient activități de organizare bună a timpului, vom începe să renunțăm la vechile deprinderi din acest domeniu și ne vom impune să ne creăm tipare comportamentale noi și eficiente.

Jurnal de organizare a timpului

Ora	Activitatea	Clasificare după priorități	În ce sens acționez	Strategia de perfecționare
7.00				
7.30				
8.00				
8.30				
9.00				
9.30				

10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				

CINCISPREZECE METODE DE ORGANIZARE A TIMPULUI

Condiționarea și formarea obiceiurilor – o temă de care ne lovim în repetate rânduri – dețin un rol esențial în crearea propriilor noastre metode de control în 60 de secunde. Organizarea timpului merge în aceeași direcție. Sprijinul pe care ni-l oferă o bună organizare a timpului este o experiență profitabilă și plină de satisfacții sufletești. Cu cât ne organizăm timpul mai eficient, cu atât ne simțim mai puțin stresați, iar procesul de condiționare devine mai ferm. În cele din urmă, buna organizare a timpului va deveni răspunsul nostru constant și natural la stres.

Nimic nu este ușor la început. Vechile noastre obiceiuri ne împiedică să ne transformăm peste noapte în experți în acest domeniu. Numai prin repetiție ne putem modela comportamentul așa cum dorim. Vă prezentăm în continuare 15 metode ce vă vor ajuta să deprindeți o bună organizare a timpului și să vă atingeți principalul scop, acela de a vă crea tehnici automate de controlare a stresului în 60 de secunde, în vederea relaxării.

Factorul care induce pierderea timpului	Metodă
Trecerea in revistă a fiecărei scrisori.	*Trebuie să scap imediat de corespondenţa de prisos; să pun deoparte corespondenţa neimportantă până când am mai mult timp.*
Intâlnirile care durează mult.	*Trebuie să-mi fac o agendă pentru întâlniri și să nu depășesc un anumit timp. Să mă pregătesc mai bine.*
O mulţime de îndatoriri mărunte, care împiedică buna rezolvare a sarcinilor importante.	*Trebuie să clasific responsabilitățile in funcție de priorități și să cedez altora o parte din cele mai puțin importante. Să elimin problemele inutile.*

1. *Scrieți care sunt obiectivele, planurile și activitățile dumneavoastră ce nu reprezintă priorități.* Această listă vă va ajuta să vă planificați mai ușor acțiunile.
2. *Clasificați-vă îndatoririle, în funcție de importanță.* După ce ați scris care sunt aceste activități, clasificați-le în funcție de priorități: cea mai importantă, mai puțin importantă...

3. *Organizați-vă cu grijă programul cu ajutorul unui calendar sau a unei agende.* Acestea două instrumente sunt concepute în așa fel încât orarele și planificările devin clare, eficiente și ușor de controlat.
4. *Aranjați lucrurile în așa fel încât rezolvarea îndatoririlor care vă consumă din energie să aibă loc în acele perioade ale zilei în care vă simțiți energic.* Unii oameni lucrează cel mai bine dimineața, alții la prânz, iar alții seara. Acest tip de programare vă va permite să faceți tot ce este posibil pentru rezolvarea celor mai importante sarcini.
5. *Eliminați activitățile care vă consumă timpul.* Eliminați toate lucrurile inutile pe care le faceți zilnic. Treceți-le la sfârșitul listei.
6. *Cedați și altora o parte din responsabilitățile dumneavoastră.* Una dintre cele mai importante surse de stres o reprezintă părerea că trebuie să faceți totul de unul singur. Uitați-vă bine la orarul dumneavoastră și hotărâți ce anume poate fi rezolvat de altcineva.
7. *Terminați ceea ce ați început, înainte de a vă apuca de altceva.* Unii dintre noi se pot descurca cu mai multe lucruri în același timp, dar cei mai mulți nu. Clasificați fiecare îndatorire în funcție de priorități și puneți capăt tendinței de a amâna lucrurile.
8. *Scrieți.* Notițele bune vă oferă informații, vă aduc aminte care sunt prioritățile dumneavoastră și vin în ajutorul calendarului. Obișnuiți-vă să aveți întotdeauna la îndemână un creion și un carnețel și să le folosiți.
9. *Învățați să refuzați.* Obișnuința de a spune „nu" este una dintre cele mai importante metode de a vă ajuta să evitați problemele legate de program, să eliminați activitățile care vă irosesc timpul și să fiți stăpân pe programarea zilnică a timpului.
10. *Aveți grijă ca o parte a programului dumneavoastră să rămână deschis schimbărilor.* Nu vă umpleți niciodată complet programul. Păstrând timp liber pentru întâlnirile urgente sau pentru sarcini importante ce pot apărea ulterior, vă veți face mai puține probleme cu privire la capacitatea dumneavoastră de a introduce o problemă nouă în program.
11. *Stabiliți-vă termene și respectați-le.* Nu vă amânați planurile. Amânările nu fac altceva decât să împiedice terminarea lucrului până la data stabilită. Trebuie să știți întotdeauna care sunt termenele și să le respectați.
12. *Nu amânați luarea deciziilor.* Luarea de hotărâri eficiente nu înseamnă neapărat să așteptați până când veți deține toate datele problemei. Scrieți între ce și ce trebuie să alegeți, alcătuiți o listă cu principalele date de care aveți nevoie, străduindu-vă să le obțineți cât mai repede, și luați o decizie.
13. *Ameliorați-vă cititul și scrisul.* Comunicarea eficientă, inclusiv capacitatea de a citi repede și de a scrie coerent, reprezintă un factor major pentru organizare eficientă a timpului.

14. *Creaţi-vă un sistem eficient de a vă aduce aminte.* Nimeni nu-şi poate aminti absolut totul. Fără un astfel de memento, nu veţi reuşi să parcurgeţi toate problemele şi nici să acordaţi atenţie detaliilor.
15. *Fiţi stăpân pe situaţie.* Este tot atât de important să fiţi stăpân pe situaţie, pe cât de important este să controlaţi stresul. În orice situaţie care implică organizarea timpului, telefonul poate fi duşmanul dumneavoastră cel mai mare. Evitaţi telefoanele inutile sau conversaţiile ce durează mult. Dacă puteţi, evitaţi chiar să răspundeţi la telefon. Evitaţi ieşirile inutile în lume. Evitaţi să vă implicaţi în evenimente care nu au nici o legătură cu serviciul dumneavoastră. Evitaţi întrunirile sau discuţiile ne-organizate.

Nu lucrurile pe care le facem în cursul zilei reprezintă sursa problemelor, ci felul în care le facem. În majoritatea cazurilor, la baza incapacităţii noastre de a ne organiza timpul stau propriile noastre tipare comportamentale, nepotrivite situaţiei. Dar atitudinile noastre pot fi schimbate cu ajutorul condiţionării şi a unor tehnici potrivite. Graţie sprijinului acordat de ele, putem ajunge să ne utilizăm mai eficient timpul disponibil. Cu toate acestea, primul pas constă în stabilirea acelor lucruri care produc stresul, legat de timp.

6. STRESUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ

De-a lungul istoriei, problemele mentale au fost descrise în povestiri despre oameni „posedați de diavol", care se comportau într-un mod „nenatural sau nefiresc". Simplul fapt de a fi diferit de ceilalți atrăgea după sine o stigmatizare atât de mare, încât multă vreme sănătatea mentală a fost ignorată sau a reprezentat un subiect-tabu. Dar, o dată cu intensificarea procesului de modernizare, stările de neliniște, de deprimare, precum și psihozele s-au înmulțit și au început să fie studiate cu atenție bolile mentale. Astfel, s-a descoperit că acestea sunt legate de stresul pe care ni l-am impus noi înșine. Astăzi, stresul este considerat drept unul dintre principalii factori ce sunt răspunzători de apariția problemelor mentale și emoționale.

Cauzele care stau la baza bolilor nervoase individuale sunt complexe și am gândi simplist dacă am atribui numai stresului toate problemele legate de sănătatea mentală. Oricum, însă, sănătatea și stabilitatea mentală pot fi profund afectate de felul în care tratăm stresul; de aceea, recurgerea la anumite strategii este vitală pentru îndepărtarea traumelor emoționale și a bolilor mentale provocate tocmai de expunerea prelungită la stres.

DEPRESIA

Psihiatrii consideră că multe feluri de depresii reprezintă mai degrabă reacții la stresul emoțional decât boli sau suferințe. După părerea acestora, tratamentul ar trebui să constea în învățarea unor metode de a face față stresului și de a-l controla. Cu toții ne îmbolnăvim mai devreme sau mai târziu și cu toții manifestăm diferite simptome de stres. Depresia se poate prezenta sub forma unei simple stări de tristețe sau poate fi ceva grav – de exemplu, izolarea totală. Iată o listă cu cele mai des întâlnite simptome, care vă vor ajuta să recunoașteți anumite caracteristici și atitudini specifice depresiei:

- Insomnia sau somnolenţa excesivă
- Comportament autoimpus (mâncatul în exces, anorexia, bulimia etc.)
- Retragerea şi izolarea
- Pierderea controlului
- Pierderea memoriei şi/sau a capacităţii de concentrare
- Dezinteresul faţă de muncă sau faţă de alte activităţi
- Durerile psihice (durerile de cap, durerile de spate etc.)
- Sentimentul de singurătate şi/sau de vid
- Frecvente stări de neîncredere în sine şi de autocritică
- Iritabilitatea
- Abuzul de medicamente sau de alcool
- Pierderea interesului faţă de actul sexual
- Gândurile sau tentativele de sinucidere
- Tristeţe copleşitoare, un puternic sentiment de vinovăţie sau pierderea speranţei

Dacă îi luăm în considerare pe cei care prezintă probleme mentale, descoperim că situaţiile stresante din viaţă se află la baza unui număr mare de cazuri de depresie. Multe studii au demonstrat clar că indivizii deprimaţi trec prin situaţii stresante în lunile care precedă apariţia depresiei.

Dar, în multe cazuri, întâmplările care dau naştere depresiei sunt mai degrabă mărunte, decât nefericiri majore sau tragedii. Efectul cumulativ poate fi la fel de putenic – sau chiar mai puternic – ca şi în cazul depresiilor ce au la bază întâmplări importante, datorită faptului că cele dintâi sunt mai frecvente.

Cu toate acestea, am putea spune că depresia are şi ceva bun, şi anume faptul că, în majoritatea cazurilor, ea se recunoaşte uşor. Semnalele de avertizare apar destul de devreme, îngăduindu-ne să acţionăm imediat şi eficient împotriva stresului, înainte ca depresia să ajungă într-o fază periculoasă, chiar cronică.

PATRU METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU LUPTA ÎMPOTRIVA DEPRESIEI

În afara cazului în care depresia este acută şi cauzată de probleme emoţionale profunde, putem utiliza anumite metode pentru a diminua sau a vindeca sindromul depresiei. Vă prezentăm în continuare patru tehnici care vă vor ajuta în cele din urmă să vă controlaţi depresia, în 60 de secunde.

1. *Intensificaţi comunicarea şi contactele cu prietenii şi familia.* Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a alcătui o listă cu oameni alături de care vă place să vă petreceţi timpul. Încercaţi să vă măriţi cercul de prieteni şi să-i vedeţi în mod regulat. Stresul şi deprimarea scad pe măsură ce numărul contactelor sociale creşte.

2. *Îmbunătăţiţi calitatea comunicării dintre dumneavoastră şi ceilalţi.* Aceasta se referă mai ales la comunicarea verbală între membrii familiei. Comunicarea deschide multe uşi şi îmbunătăţeşte relaţiile cu ceilalţi oameni. Acordaţi-vă 60 de secunde pentru a asculta cu adevărat ce are de spus persoana cu care vorbiţi.
3. *Creaţi-vă sisteme de întrajutorare socială.* Sistemele de întrajutorare socială pot include un grup de prieteni, comunitatea dumneavoastră, biserica sau familia. Această metodă vă poate face să priviţi lucrurile în roz, în adevăratul sens al cuvântului.
4. *Implicaţi-vă.* Implicarea în activităţi, evenimente, organizaţii şi grupuri sociale vă va face să uitaţi de sursa stresului. Mulţi oameni descoperă astfel că implicarea este nu numai răspunsul potrivit pe care trebuie să-l dea stresului, dar şi unui număr mare din problemele lor mentale.

Cel mai bun tratament al depresiei depinde, de fapt, de personalitatea şi de firea respectivului individ, precum şi de gravitatea bolii. În multe cazuri, este nevoie de o persoană avizată sau de un psihiatru pentru a hotărî care este cel mai potrivit tratament.

SINUCIDEREA

Aidoma epuizării nervoase, care este mai degrabă rezultatul final al unui stres refulat decât o formă de stres, sinuciderea are la bază alţi factori şi nu o disfuncţie mentală sau psihică. Este important să privim comportamentul sinucigaş mai mult ca pe un simptom al unui factor mai profund, decât ca pe o cauză în sine. Studiile de specialitate au demonstrat faptul că persoanele care se sinucid au trecut de cele mai multe ori printr-o întâmplare traumatizantă. Dacă aţi avut experienţe traumantizante, este important să fiţi consultat de o persoană avizată, să vă creaţi un grup de întrajutorare socială şi să vă implicaţi în alte activităţi, astfel încât să nu vă izolaţi cu frământările dumneavoastră.

Interviurile cu pacienţii care au încercat să se sinucidă arată că mulţi dintre ei au trecut prin crize de depresie cu puţin înainte de a face acest gest desperat şi au avut sentimentul că sunt neajutoraţi, incapabili să facă faţă problemelor vieţii. Metodele de controlare a depresiei în 60 de secunde pot fi folosite, preventiv, şi împotriva sinuciderii.

Persoanele sănătoase, care se simt bine, par să se gândească mult mai puţin la sinucidere decât cei care suferă de boli cronice. Acest lucru este valabil mai ales pentru pacienţii în vârstă, ce au dureri cronice, sau pentru persoanele care sunt încredinţate că bolile lor sunt grave. Dacă aveţi probleme psihice şi începeţi să vă simţiţi deprimat din cauza lor, va fi nevoie să recurgeţi la ajutor

profesional avizat – va trebui să aflaţi părerile mai multor doctori despre cazul dumneavoastră.

În afara sfaturilor profesionale, cel mai bun mod de a vă menţine o atitudine pozitivă şi de a preveni reacţiile sinucigaşe este să învăţaţi să faceţi faţă stresului şi depresiei folosind toate metodele ce vă sunt accesibile.

SCHIZOFRENIA

Termenul de schizofrenie desemnează, de fapt, un grup de disfuncţii mentale legate de procesul gândirii. Printre acestea, se numără simptome precum maniile, halucinaţiile şi izolarea totală de societate şi de ceilalţi oameni. Asemenea depresiei, schizofrenia poate fi provocată de mai mulţi factori, printre care se numără factorii de mediu şi predispoziţia genetică. Cu toate acestea, în multe cazuri, oamenii aflaţi în pragul schizofreniei au trăit întâmplări extrem de stresante, acestea grăbind şi declanşând starea de confuzie.

În trecut, stresul nici măcar nu era considerat un factor important în contractarea schizofreniei. Astăzi, se consideră că persoanele ce manifestă predispoziţie către această boală îi cad pradă deoarece stresul îi grăbeşte, de fapt, apariţia. Deşi multe cazuri de schizofrenie sunt provocate de alte lucruri, nu putem trece cu vederea faptul că întâmplările stresante sunt, în general, principala cauză a declanşării bolii. De obicei, terapia standard implică participarea membrilor familiei, a rudelor şi a grupurilor de întrajutorare socială.

Stresul emoţional, în combinaţie cu faptul de a fi părintele, soţia, soţul sau o rudă a unui bolnav de schizofrenie, poate fi chiar mai mare decât stresul la care este supus bolnavul însuşi. Din această cauză, grupurile de întrajutorare sunt extrem de benefice pentru membrii familiei. În cadrul acestor grupuri, stresul este îndepărtat prin faptul că se discută deschis despre toate problemele. Deseori, întâmplările care presupun mari tensiuni emoţionale îşi pierd din greutate, deoarece persoanele implicate sunt în stare să facă faţă unor situaţii pe care, anterior, nu le puteau controla. Ajutorul social este o parte importantă a tratamentului împotriva schizofreniei, deoarece el constă în implicarea în nişte relaţii şi activităţi care atenuează efectul întâmplărilor stresante.

DISFUNCŢIA SEXUALĂ

Una dintre principalele cauze ale problemelor sexuale este stresul emoţional. În multe cazuri, simpla recunoaştere a sursei stresului este suficientă pentru a se obţine recuperarea completă. Pe de altă parte, nerecunoaşterea faptului că stresul este cauza, poate duce la apariţia unor probleme emoţionale

serioase şi chiar la piederea pentru totdeauna a interesului sexual. La bărbaţi, poate fi inhibată atât producerea hormonilor sexuali, cât şi a spermei. Drept urmare, scade nu numai interesul sexual, ci şi fertilitatea. Problemele sexuale sunt stresante, mai ales fiindcă tind să devină un cerc vicios, această situaţie agravându-se o dată cu trecerea timpului. Cuplurile încep să evite intimitatea pentru a evita stresul.

Iată două metode importante de controlare a stresului, care ar putea constitui o soluţie:

1. *Comunicaţi*. Oricine suferă de probleme sexuale se poate izola şi poate deveni ostil. Partenerii trebuie să ştie că, pentru combaterea stresului, este bine să comunice. Rareori, bărbatul sau femeia pot depăşi acest cerc vicios de disfuncţii sexuale, dacă partenerul nu cooperează. În multe cazuri, uşurarea obţinută în urma recunoaşterii în faţa partenerului a stării de stres, a fricii şi a neliniştii este de ajuns pentru vindecare.
2. *Folosiţi exerciţii speciale, pentru a pune capăt problemelor sexuale.* Există mai multe cărţi excelente care discută problemele sexuale, cauzele şi remediile lor. Nu vă fie teamă să experimentaţi.

Problemele sexuale în sine reprezintă o sursă enormă de stres. Impotenţa şi frigiditatea pot duce uşor la depresie sau la nelinişte şi pot fi cauzele unor boli precum ulcerul, acesta provocând ulterior probleme mult mai serioase. Este imposibil de apreciat numărul căsătoriilor care s-au desfăcut deoarece cuplurile nu şi-au dat seama cât de tare le poate afecta stresul viaţa. Dacă ne stă în putere să facem ceva, atunci acest lucru este să discutăm cu soţul sau soţia despre problemele noastre, pentru a reuşi să depăşim o problemă căreia nu-i putem face faţă, de obicei, de unul singur.

Ori de câte ori ne aflăm în faţa unei probleme sexuale legate de stres trebuie să ţinem cont de trei lucruri: (1) o dată cu marile speranţe vine şi eşecul, (2) o dată cu eşecul ar trebui să vină înţelegerea, compasiunea şi comuniunea sufletească, (3) iar o dată cu înţelegerea şi comuniunea sufletească vine comunicarea şi o mai bună conştientizare a problemelor celuilalt. Numai prin înţelegere, compasiune şi comunicare începem să scăpăm cu adevărat de problemele sexuale cauzate de reacţiile noaste negative la stres. Dacă putem face acest lucru, în cele din urmă vom trăi bucuria şi satisfacţia de a afla că libertatea sexuală se găseşte în noi înşine, şi nu între pereţii dormitorului.

SĂNĂTATEA MENTALĂ ÎN CAZUL VETERANILOR RĂZBOIULUI DIN VIETNAM

Problemele mentale ale soldaţilor şi ofiţerilor care au luptat în Vietnam sunt, din mai multe puncte de vedere, unice. Ei au fost nevoiţi să facă faţă

traumei emoţionale de a participa la un război nu numai lipsit de popularitate, dar care i-a şi transformat în ţinta ostilităţii şi a criticii generale. Drept urmare, mulţi bărbaţi suferă încă de grave traume emoţionale, atât din cauza luptelor la care au participat, cât şi din cauza ultrajului psihologic căruia i-au fost supuşi la întoarcerea acasă.

Astăzi îi privim pe veteranii de război altfel decât am făcut-o cu ani în urmă; dar foarte mulţi dintre ei poartă încă cicatricele emoţionale ale respingerii. Ei au nevoie de sprijinul grupurilor de întrajutorare pentru a face faţă stresului căruia îi sunt supuşi.

În urma comparării diferitelor modalităţi de a face faţă acestor probleme, s-a descoperit că sprijinul social îi ajută cel mai bine să depăşească momentele dificile. În unele cazuri, este nevoie de ajutor psihiatric intens pentru a ameliora disfuncţiile grave cauzate de stres. Oricum, în majoritatea cazurilor, unele dintre cele mai eficiente metode de a face faţă stresului sunt următoarele:

1. *Crearea şi controlarea relaţiilor interpersonale.* Aceasta se poate face prin modificarea comportamentului în scopul îmbunătăţirii perspectivei asupra vieţii, prin deprinderea unei măiestrii în materie de comunicare, în scopul stabilirii unor legături strânse cu ceilalţi oameni, şi prin implicarea în activităţi extraprofesionale, în scopul creării unor reţele de întrajutorare socială.
2. *Înscrierea în grupuri şi organizaţii de veterani.* Grupurile formate din oameni care au trăit experienţe similare reprezintă o alternativă bună de a face faţă stresului, deoarece fiecare în parte poate discuta cu alţi camarazi, care cunosc perfect trăirile sale.
3. *Folosirea unor metode pozitive de stimulare*, pentru a îmbunătăţi imaginea despre propria persoană, pentru a ridica moralul şi a impune propriului creier să reacţioneze pozitiv şi constructiv.

BOALA AFECTIVĂ PERIODICĂ (BAP)

Fenomenul caracterizat prin faptul că oamenii ajung să se simtă deprimaţi, câteodată în mod sever, deoarece au fost expuşi prea puţin la lumină, se numără printre cele mai recente descoperiri. Persoanele care suferă de BAP sunt afectate, în general, în timpul lunilor de iarnă – când durata expunerilor la soare este cea mai scurtă – şi în regiunile geografice unde faza întunecată a ciclului întuneric-lumină se prelungeşte (de exemplu Australia). Glanda pineală, localizată în creier, produce un hormon numit melatonină, despre care, în prezent, se ştie că poate afecta starea de spirit şi comportamentul. Melatonina este inhibată în lipsa luminii. Ori de câte ori nivelul melatoninei

scade, ca rezultat al luminii reduse, unele persoane încep să prezinte o serie de simptome, care sunt luate adesea drept manifestări ale depresiei. Simptomele BAP variază de la o persoană la alta, dar, după spusele experţilor, cele mai des întâlnite sunt:

Tristeţea	Izolarea
Depresia	Somnul prelungit
Iritabilitatea	Activitatea (sau interesul) sexuală scăzută
Starea de nelinişte	Pofta de mâncare exagerată
Oboseala	Îngrăşarea
Lenea	Pofta exagerată de dulciuri
Nervozitatea	Toanele

Aceste simptome îşi pot face simţită prezenţa toamna şi iarna, pentru ca apoi, în timpul lunilor de primăvară şi vară, să dispară complet. Mulţi suferinzi de BAP nu îşi recapătă întregul potenţial energetic decât în lunile de vară, când perioada de expunere la soare este cea mai lungă. Completarea acestei perioade prin expunere la lumină artificială poate face să dispară simptomele în câteva zile.

Doctorul dumneavoastră este cel mai în măsură a diagnostica boala şi a vă prescrie un tratament zilnic. De asemenea, tot el vă va spune de unde să vă procuraţi sursa specială de lumină de care aveţi nevoie.

SINDROMUL PREMENSTRUAL (SP)

SP rămâne un subiect controversat, deoarce nu s-a descoperit nici o cauză concretă care să constituie o explicaţie satisfăcătoare. Cu toate acestea, mulţi experţi sunt de părere că SP are legătură cu schimbările hormonale periodice şi, ca atare, îl plasează alături de BAP şi de unele forme de depresie din categoria bolilor ce ţin de bioritm. SP poate fi, în egală măsură, cauzat sau declanşat de schimbările survenite în compoziţia chimică a creierului, schimbări specifice menstruaţiei, sau de factori sociali sau de mediu, precum întâmplările extrem de stresante. Printre simptomele SP se numără:

Reţinerea apei în organism	Letargia şi oboseala
Depresia	Crizele de plâns
Nervozitatea	Apetitul crescut
Iritabilitatea	Îngrăşarea
Nelinişte	Pofta exagerată de dulciuri
Negativismul	Schimbările emoţionale radicale
Acneea	Durerile de cap

Majoritatea femeilor observă apariţia unora (cel puţin) dintre aceste simptome cu puţin timp înaintea menstruaţiei. Cu toate acestea, SP se referă la simptomele grave care le fac pe femei să sufere de adevărate handicapuri, ca rezultat al schimbărilor emoţionale, comportamentale sau psihologice radicale. Ultimele studii au arătat că SP poate fi vindecat cu ajutorul tratamentului pe bază de hormoni sau al diureticelor. Şi totuşi, în multe cazuri, simptomele SP au fost simţitor ameliorate printr-o combinaţie de sport, regim alimentar şi schimbare a anumitor obiceiuri. În continuare, vom enumera patru metode importante care pot fi utilizate în scopul îndepărtării unor astfel de simptome:

1. Practicaţi sport în mod constant.
2. Menţineţi un regim alimentar echilibrat.
3. Reduceţi consumul de cafeină.
4. Nu mai fumaţi şi nu mai beţi alcool.

SINGURĂTATEA

În societatea noastră, singurătatea este adeseori rezultatul separării, al destrămării familiei şi al divorţului, şi nu neapărat al izolării.

După spusele experţilor, cheia îndepărtării singurătăţii constă în „extinderea" noastră şi în acordarea şansei de a ne împlini sufleteşte alături de cei din jur dar şi în interiorul nostru. Există mai multe modalităţi eficiente de a elimina stările tensionate, acestea aflându-se la baza metodelor de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Manifestaţi interes pentru activităţi cât mai diverse.* Cel mai rău lucru pe care îl puteţi face este să meditaţi la cât de singur vă simţiti şi la cât de puţini prieteni aveţi. Ieşiţi în lume. Nimeni nu şi-a lărgit vreodată cercul de prieteni evitând contactul cu oamenii.
2. *Faceţi muncă voluntară.* Renunţând la interiorizarea dumneavoastră şi ajutându-i pe ceilalţi veţi uita de singurătate. Fiţi mereu ocupat, aveţi o părere bună despre propria persoană şi, mai devreme sau mai târziu, veţi vedea că există oameni mai puţin norocoşi decât dumneavoastră.
3. *Dezvoltaţi partea introvertită din dumneavoastră.* Este important să învăţaţi să apreciaţi propria dumneavoastră tovărăşie, astfel încât să nu simţiţi nevoia presantă de a fi alături de alţii, pentru a evita senzaţia de singurătate.

GRUPURILE DE ÎNTRAJUTORARE

Pentru multe dintre problemele noastre nu există soluţii uşoare sau tratamente simple, dar există posibilitatea de a evita să rămânem singuri cu ele.

Grupurile de întrajutorare ne pot face să regăsim speranţa şi sprijinul moral de care avem nevoie, deoarece ne pun la dispoziţie cea mai importantă supapă, ce uşurează procesul de vindecare – înţelegerea şi ajutorul celor care au trecut prin experienţe similare.

Întrajutorarea a început să fie practicată o dată cu întemeierea primelor familii. În calitate de fiinţe sociale, cu toţii avem nevoie să fim acceptaţi, îndrăgiţi şi sprijiniţi din punct de vedere emoţional. De asemenea, încercăm o enormă satisfacţie sufletească atunci când ţinem la cei din jur şi îi susţinem moral. În cadrul celei mai fireşti reţele de întrajutorare – familia şi prietenii noştri – stabilim contacte personale extrem de importante pentru fericirea şi starea noastră de bine. Acest sprijin neoficial constituie o parte vitală a caracterului nostru de fiinţe sociale, astfel încât suntem dispuşi să-l considerăm ca fiind bun, el influenţând în mod cert capacitatea noastră de a face faţă întâmplărilor nefericite din viaţă. Multe dintre conversaţiile pe care le purtăm zilnic sunt, în ultimă instanţă, şedinţe de ajutor reciproc, în cursul cărora facem schimb de alinări şi de sfaturi ce ne ajută să tratăm în mod corespunzător rutina provocatoare de stres. De fapt, cercetătorii au descoperit că există o legătură puternică între soliditatea sistemului nostru social de sprijin şi sănătatea noastră.

Cu toate acestea, sprijinul pe care îl primim de la familie şi de la prieteni reprezintă numai o parte a reţelei de întrajutorare care ne sprijină de-a lungul întregii noastre vieţi. Pe măsură ce ne dezvoltăm din punct de vedere social şi intelectual, avem tendinţa să ne asociem cu persoane care au interese şi idei similare. În grupuri cum ar fi congregaţiile religioase, organizaţiile civice şi frăţeşti, şi cluburile sociale, membrii beneficiază de pe urma faptului că au scopuri şi probleme asemănătoare. Prin eforturi reunite, aceste grupuri sunt în stare să promoveze sau să ducă la bun sfârşit lucruri pe care individul nu le poate realiza pe cont propriu. E posibil ca motivele pentru care ne alăturăm unui anumit grup să difere considerabil, dar prezenţa şi participarea fiecărui membru întăreşte forţa acestuia. Astfel, grupul se transformă într-un instrument aflat în serviciul întregului parteneriat.

Din cuprinsul acestui capitol, a ieşit în evidenţă în mod deosebit o metodă de a face faţă problemelor legate de stres. Ea constă în necesitatea de a forma cât mai multe grupuri sociale de sprijin, în care trebuie să ne implicăm, alături de alţi oameni. Nici o altă terapie nu a dat rezultate atât de bune, într-un număr atât de mare de probleme emoţionale diferite. În calitate de fiinţe sociale, avem nevoie să ne legăm de alţi oameni şi să comunicăm cu ei. În lipsa acestei părţi a existenţei noastre, cei mai mulţi dintre noi nu ar putea face faţă stresului în creştere, de la serviciu şi de acasă.

Nu putem să ne izolăm total şi să ne aşteptăm să supravieţuim din punct de vedere emoţional într-o societate care pune atâta preţ pe sprijinul social.

Refuzându-ne şansa de a stabili relaţii cu ceilalţi, ne diminuăm cu bună ştiinţă puterile, deoarece nu ne permitem să ne amestecăm cu rasa umană. Suntem cu toţii membrii aceleiaşi societăţi, în general, şi a comunităţii noastre, în particular. În cazul în care nu vom profita de puternica noastră nevoie tipic umană de a intra în contact cu alţi oameni şi de a ne implica alături de ei, vom continua să avem un număr mare de adulţi suferind de stres şi de copii bolnavi, vor continua să existe probleme mentale şi sinucideri. Într-o societate ca a noastră, în care stresul predomină, cu toţii participăm la viaţa celorlalţi.

7. STRESUL ÎN COPILĂRIE ȘI ADOLESCENȚĂ

Adulții nu dețin monopolul asupra stresului. De fapt, copilăria poate fi o perioadă de frământări și de transformări emoționale enorme. De obicei, copiii par mai puțin stresați decât adulții deoarece ei sunt mai flexibili și mai puțin predispuși la îmbolnăviri – ca reacție la stres – decât adulții. În general, în locul simptomelor fizice (deși acestea apar), reacția copiilor la stres constă în probleme emoționale și comportamentale evidente. S-ar putea ca acest gen de probleme să indice faptul că fiul sau fiica dumneavoastră este supus(ă) unui factor de stres. Vă prezentăm în continuare o listă cu cele mai des întâlnite schimbări cărora trebuie să le facă față copiii și care pot constitui surse serioase de stres:

ÎNTÂMPLĂRI STRESANTE PENTRU COPII

I. Întâmplări din viața părinților

- Moartea unuia dintre părinți
- Despărțirea părinților
- Faptul că unul dintre părinți este alcoolic sau face abuz de medicamente
- Faptul că un părinte, care de obicei avea serviciu, a rămas șomer
- Încercările de împăcare ale părinților despărțiți
- Faptul că unul dintre părinții divorțați are un prieten sau o prietenă sau se recăsătorește
- Detenția unuia dintre părinți
- Depresia prelungită a unuia dintre părinți

II. Întâmplări din viața familiei

- Moartea unuia dintre frați sau a unei rude îndepărtate
- Despărțirea pentru o perioadă îndelungată de timp de unul dintre părinți

- Îmbolnăvirea gravă a unuia dintre membrii familiei
- Naşterea unui frate
- Apariţia unei persoane noi în casă
- Plecarea de acasă a unuia dintre fraţi
- Moartea unui animal considerat ca fiind membru al familiei
- Schimbarea locuinţei
- Nesupravegherea pentru perioade îndelungate de timp
- Probleme finanaciare în familie
- Vacanţa petrecută alături de familie

III. Întâmplări din viaţa copilului

- Boli sau răniri fizice grave sau internarea în spital
- Abuzul sexual sau exploatarea de către o persoană adultă
- Abuzurile fizice, incluzând şi pedepsele corporale dure
- Abuzul emoţional
- Handicapurile fizice
- Începutul sau sfârşitul şcolii
- Repetenţia sau întreruperea unui an şcolar
- Schimbarea modalităţii de recreere - practicarea unui nou sport la şcoală
- Reuşite personale remarcabile
- Schimbarea obiceiurilor alimentare
- Dificultăţi legate de admiterea într-o echipă sau într-un grup
- Vizitele la dentist sau la doctor
- Declanşarea schimbărilor fizice legate de pubertate
- Primele întâlniri cu o fată sau cu un băiat
- Toaleta personală
- Dificultăţi în legarea şi menţinerea prieteniilor

Multe dintre schimbările ce au loc în viaţa copiilor implică existenţa unor probleme în cadrul familial, cum ar fi divorţul, boala sau moartea. Drept urmare, copilul care nu este stresat direct, va suferi totuşi din cauza stresului care îi afectează părinţii. În calitate de părinţi, trebuie să ştim că până şi cele mai nesemnificative schimbări sau probleme personale îi pot afecta pe copiii noştri, care sunt strâns legaţi din punct de vedere emoţional de tot ceea ce se petrece în mediul lor familial.

Aidoma adulţilor, copiii supuşi stresului vor începe să prezinte anumite simptome ce se manifestă ca probleme comportamentale sau de personalitate. Trebuie să fiţi atent la simptome-cheie, cum ar fi, de exemplu, plânsul în exces, izolarea, agresivitatea sau regresia. Alte simptome-cheie care trebuie să ne atragă atenţia în mod deosebit sunt:

I. Simptome fizice

- Probleme cu somnul, cum ar fi: insomnia, somnambulismul sau somnul în exces
- Probleme cu mâncatul sau cu greutatea
- Plânsul în exces, fără cauze aparente
- Scrâşnitul din dinţi în somn sau în stare de trezire
- Neîndemânarea sau tendinţa de a se accidenta
- Agitaţia sau oboseala
- Ticurile nervoase, cum ar fi: spasmele musculare, roaderea unghiilor, clipitul des etc.
- Urinarea în pat (mai ales la copiii mai mari)
- Coşmarurile
- Bâlbâiala sau bolboroseala
- Dificultăţi în concentrare sau incapacitatea de a rămâne mult timp concentrat asupra unei probleme

II. Simptome comportamentale

- Regresia spre comportamente specifice unor vârste mai mici
- Eşecul la şcoală
- Cruzimea faţă de animale sau faţă de oameni
- Obiceiul de a fura
- Fuga de acasă
- Distrugerea lucrurilor
- Obiceiul de a minţi sau de a înşela
- Pierderea cumpătului cu uşurinţă
- Căderea pe gânduri sau visarea în plină zi
- Perfecţionismul – absolut totul trebuie să iasă bine
- Abuzul de droguri

III. Simptome legate de relaţiile cu alţi oameni şi de respectul faţă de propria persoană

- Izolarea sau refuzul de a-şi da silinţa
- Deznădejdea
- Autoapostrofarea cu epitete de genul bleg, prost sau incapabil
- Referiri la sinucidere, în propoziţii de genul: „Vreau să mor“ sau „Mai bine nu m-aş mai fi născut“
- Teama excesivă
- Pierderea prietenilor
- Faptul că este evitat ostentativ de către ceilalţi copii
- Neparticiparea la acţiunile desfăşurate în grup

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU COPII

Mai devreme sau mai târziu, toţi copiii normali prezintă unele dintre aceste simptome. Totuşi, în cazul în care copilul dumneavoastră prezintă, pe durata unei perioade oarecare, mai multe dintre aceaste simptome, s-ar putea să fie necesar să acordaţi mai multă atenţie cauzelor lor. Uneori este nevoie de ajutor profesional pentru a se identifica şi a se evalua motivele stresului şi pentru a se prescrie practicarea unor tehnici specifice de controlare a acestuia, anume concepute pentru copii. Dar, în calitate de părinte, ar fi de dorit să încercaţi să aplicaţi următoarele nouă metode pentru a vă ajuta copiii să se descurce mai bine cu stresul:

1. *Moderaţi acţiunile copilului dumneavoastră.* Nu le daţi niciodată voie copiilor să se ocupe de prea multe lucruri simultan. Indiferent dacă fac sport, studii universitare sau muncesc, copiii trebuie să-şi cântărească activităţile ca şi adulţii, pentru a preveni epuizarea nervoasă şi apariţia simptomelor stresului. Dar, comparativ cu adulţii, copiii nu-şi pot programa timpul la fel de eficient şi nu pot face faţă prea multor activităţi. Moderarea acţiunilor lor îi va ajuta să se menţină în limitele unui stil de viaţă mai echilibrat şi mai lipsit de stres.
2. *Exprimaţi în gesturi afectivitatea pe care o simţiţi faţă de copiii dumneavoastră.* Una dintre caracteristicile noastre de bază este nevoia de a fi atinşi, îmbrăţişaţi şi sărutaţi. Cu atât mai mult copiii simt nevoia de a fi luaţi în braţe, în timpul perioadelor de stres; acest gest îi linişteşte şi le oferă senzaţia de protecţie. Spunându-le copiilor dumneavoastră ce simţiţi şi cât de mult îi iubiţi, ei vor avea parte de un stres mai redus şi, totodată, vor învăţa să-şi comunice sentimentele.
3. *Învăţaţi-vă copiii să se exprime în conformitate cu o situaţie dată.* Copiii dumneavoastră trebuie să ştie cum să facă faţă propriei lor furii, criticii altora, cum să spună nu şi cum să lupte pentru drepturile lor. Exprimarea clară este pentru copii un simplu mijloc de a-şi pune în cuvinte sentimentele, astfel încât comunicarea să rămână deschisă, iar stresul să nu-şi facă apariţia. Exprimându-se, copiii vor simţi, în acelaşi timp, că sunt stăpâni pe situaţie, şi astfel nevoia lor de a se comporta într-un mod negativ se va reduce.
4. *Acordaţi-le copiilor dumneavoastră atenţia pe care o merită.* Fireşte, toţi copiii încearcă din răsputeri să atragă atenţia persoanelor din jur. Deci, asiguraţi-vă că vă faceţi timp să-i ascultaţi şi să-i lăudaţi în mod regulat. Ori de câte ori copiii încep să se simtă ignoraţi, ei se comportă într-o manieră care lasă de dorit, pentru a atrage atenţia asupra lor. Una dintre

cele mai bune modalităţi de a vă asigura copiii că într-adevăr vă pasă de ceea ce fac şi de cum se simt este să le daţi atenţie.

5. *Stabiliţi obiective rezonabile.* Pentru a preîntâmpina stresul rezultat dintr-un eşec, nu le cereţi copiilor dumneavoastră să atingă perfecţiunea. Ori de câte ori aşteptaţi prea mult de la cineva, îl programaţi în mod automat să eşueze şi îl faceţi să simtă că ceea ce face nu este niciodată destul de bun. Prin urmare, în loc să le criticaţi eşecurile nesemnificative, mai bine le-aţi spune copiilor dumneavoastră cât de mult apreciaţi eforturile şi reuşitele lor. Fireşte, aceste laude vor da rezultate, deoarece copiii dumneavoastră vor dori să fie lăudaţi în continuare.
6. *Fiţi un model bun de urmat.* După cum se spune, într-adevăr faptele au o greutate mai mare decât cuvintele. Dacă reuşiţi să vă înfrângeţi mânia, atunci mai mult ca sigur că şi copiii dumneavoastră vor proceda la fel. Dacă vă exprimaţi afecţiunea, cooperaţi cu cei din jurul dumneavoastră, comunicaţi în cuvinte ceea ce simţiţi, şi copiii dumneavoastră vor face la fel. De pildă, cercetările au arătat că obiceiurile pe care le adoptaţi şi care vă influenţează sănătatea, cum ar fi băutura, fumatul, regimul alimentar şi sportul, vor lăsa o impresie de durată asupra psihicului copilului dumneavoastră şi vor induce în ei obiceiuri similare. Prin urmare, nu subestimaţi niciodată puterea pe care o aveţi în modelarea comportamentului şi caracterului copiilor dumneavoastră.
7. *Îndepărtaţi tensiunea cu ajutorul umorului.* Umorul are darul de a îndepărta stresul, fiind şi una dintre cele mai eficiente modalităţi de a pune capăt tensiunii şi neliniştii. Dacă vă veţi păstra umorul, îi veţi învăţa pe copiii dumneavoastră să-şi cultive propriul lor simţ al umorului; astfel ei vor intra în posesia unei unelte pe care o vor putea folosi pentru a-şi controla propriul lor stres, atunci când vor fi adulţi.
8. *Încurajaţi acţiunile individuale.* În calitate de adult, unul dintre cele mai stresante lucruri este incapacitatea de a găsi singuri soluţii la problemele de care ne lovim. Mai mult ca sigur, această slăbiciune este rezultatul faptului că, în copilărie, nu ni s-a dat voie să acţionăm după cum ne tăia capul şi să ne rezolvăm singuri problemele. Deci, în loc de a încerca să vă protejaţi copilul, aţi face mai bine să-l încurajaţi să-şi petreacă timpul meditând de unul singur asupra problemelor sale şi rezolvându-le în cele din urmă tot de unul singur. Aceasta nu înseamnă că nu este indicat să-l susţineţi moral, ci numai că ar trebui să faceţi un efort pentru a-l ajuta să gândească „pe cont propriu", cu propriul său cap, şi să înveţe să găsească soluţii inteligente.
9. *Petreceţi timpul într-o manieră liniştită alături de copiii dumneavoastră.* Aceasta nu numai că îi va ajuta să se adune după o zi grea, ci îi va învăţa

să se relaxeze. Este important ca dumneavoastră, în calitate de părinţi, să fiţi un exemplu pentru copiii dumneavoastră, astfel încât aceştia să crească ştiind cum să facă faţă stresului şi stărilor sufleteşti de nelinişte din viaţă.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU A-I AJUTA PE COPII SĂ SE FAMILIARIZEZE CU ŞCOALA

Prima zi de şcoală este un moment esenţial în viaţa copilului dumneavoastră. Totodată, însă, ea poate fi şi un moment stresant din cauza mediului. Înţelegerea dumneavoastră, într-o asemenea situaţie, va influenţa în mod categoric atitudinea pe care o va avea copilul faţă de şcoală în viitor, precum şi dezvoltarea sa normală din punct de vedere al sănătăţii. Experţii în sănătatea mentală şi în dezvoltarea copiilor pun accentul pe faptul că dumneavoastră, în calitate de părinte, puteţi juca un rol important în pornirea copilului dumneavoastră pe drumul vieţii având drept zestre încrederea în sine. Această încredere în sine este susţinută de sentimentele bune pe care copilul le are faţă de părinţi, faţă de persoanele cu autoritate de la şcoală, faţă de alţi copii şi faţă de sine însuşi, în calitate de fiinţă umană care merită să capete ceva de la viaţă.

Pentru a vă ajuta copilul să se familiarizeze cu şcoala, mai ales la început, vă sugerăm câteva idei; punându-le în practică, puteţi uşura despărţirea copilului dumneavoastră de mediul familial, transformând începutul şcolii într-un factor neînsemnat de stres.

1. *Faceţi în aşa fel încât prima zi de şcoală să fie un eveniment important.* Începerea şcolii este prima despărţire importantă de mediul sigur, familiar, de acasă. Acest început marchează pătrunderea într-un univers nou, al prieteniei, al învăţăturii şi al aventurii. Deoarece nu mai aveţi posibilitatea de a reveni complet în această lume, cel mai mare cadou pe care îl puteţi face copilului dumneavoastră este sprijinul şi înţelegerea călduroasă. Străduiţi-vă ca această zi să fie ceva deosebit şi incitant.
2. *Pregătiţi-vă copilul pentru noua experienţă.* Explicaţi-i copilului dumneavoastră ce va urma, răspunzând cinstit la toate întrebările sale. Copiii trebuie să ştie câte zile şi cât timp vor petrece la şcoală, cum să ajungă acolo şi cum să se întoarcă acasă. E posibil ca ei să fie emoţionaţi şi să aibă nevoie de mai multe detalii, pentru a face faţă stresului pe care îl implică prima întâlnire cu şcoala. Părinţii care au serviciu trebuie să se asigure că odraslele lor cunosc aranjamentele făcute pentru perioada de dinainte şi de după şcoală.

3. *Menţineţi-vă o atitudine pozitivă faţă de şcoală.* Dacă dumneavoastră în calitate de părinte arătaţi entuziasm faţă de ceea ce poate reprezenta experienţa şcolii, în mod sigur copilul dumneavoastră va aştepta începutul şcolii cu nerăbdare.
4. *Explicaţi clar copilului cum urmează să ajungă la şcoală.* Dacă va merge pe jos la şcoală, parcurgeţi împreună drumul respectiv de câteva ori, înainte şi după sfârşitul orelor de clasă. Dacă în cartier mai există copii de aceeaşi vârstă cu copilul dumneavoastră, vedeţi dacă e posibil să meargă împreună la şcoală. Dacă copilul va merge la şcoală cu autobuzul, ajutaţi-l să reţină şi să identifice vehiculul respectiv. Încurajaţi-i pe copiii mai mari să aibă grijă de cei mici. Când a venit autobuzul, fiţi ferm, luaţi-vă la revedere şi lăsaţi copilul să urce singur. Dacă plânge, încercaţi să nu reacţionaţi în mod exagerat – în majoritatea cazurilor, lacrimile dispar repede.
5. *Creaţi acasă o atmosferă favorabilă comunicării, în primele zile de şcoală.* Nu negaţi sau nu ignoraţi unicitatea momentului; interesaţi-vă în mod evident de ceea ce copilul dumneavoastră povesteşte când vine acasă. Fiţi un bun ascultător, acceptaţi ca discuţia despre şcoală şi despre oamenii de acolo să se desfăşoare normal, fără a o scurta.
6. *Permiteţi-i copilului să se joace destul timp acasă.* Acum, întrucât petrece mai mult timp într-un mediu instituţionalizat, trebuie să-i daţi voie să se joace mai mult acasă. În caz contrar, el va asocia şcoala cu pierderea timpului de joacă.
7. *Lăudaţi copilul pentru lucrurile bune pe care le-a făcut.* Aduceţi-vă aminte că puteţi câştiga mai mult dacă scoateţi în relief lucrurile pozitive. O mângâiere pentru răspunsurile corecte poate face foarte mult. Ne concentrăm prea mult asupra performanţelor slabe şi a comportamentului nepotrivit.
8. *Consideraţi mersul la şcoală drept parte intrinsecă din cursul normal al evenimentelor.* Copilul trebuie să înţeleagă că mersul la şcoală reprezintă un lucru pe care el se cuvine să-l facă şi cu care dumneavoastră sunteţi de acord. Dacă aveţi senzaţia că pe copilul dumneavoastră îl îngrijorează mersul la şcoală, discutaţi despre neliniştea sa. Daţi dovadă de înţelegere şi veniţi cu încurajări. Obiectivul dumneavoastră constă într-o atitudine calmă, pozitivă, realistă. Nu discutaţi dacă trebuie sau nu să meargă la şcoală – este obligatoriu prin lege.
9. *Planificaţi-vă ziua de asemenea manieră încât să vă petreceţi o perioadă de timp alături de copilul dumneavoastră.* Fiţi disponibil atunci când copilul are nevoie de dumneavoastră. Aveţi grijă să dispuneţi întotdeauna de timpul necesar pentru a discuta despre şcoală şi despre întâmplările de pe parcursul zilei.

10. *Evitați să comparați experiențele unui copil cu experiențele trăite de ceilalți copii ai dumneavoastră.* Astfel de comparații pot afecta imaginea pe care un copil și-o creează despre propria persoană. Suntem diferiți unii de alții și fiecare dintre noi face față momentelor-cheie din viața noastră într-o manieră personală, experiențele pe care le trăim reprezentând un unicat.

În rarele cazuri în care copilul nu acceptă școala nici după mai multe zile, sau atunci când frica și deprimarea apar și se mențin, este vorba despre o boală. Atunci trebuie să cereți sfatul consilierului școlii, învățătorului, medicului de familie, psihologului școlii, personalului de la Centrul de sănătate mintală al comunității sau altor specialiști care pot fi în măsură să vă dea un sfat avizat. Dar dacă atât dumneavoastră cât și învățătorul veți adopta o atitudine fermă, coroborată cu multă răbdare și atenție, în scurt timp copilul se va simți bine departe de casă și își va face repede prieteni noi. Pe parcursul acestor prime zile critice, țelurile cele mai importante pentru copilul dumneavoastră sunt următoarele: să-i crească încrederea în sine și să-și dea seama că această nouă filă a vieții sale va fi una minunată și plină de aventuri.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU A-I AJUTA PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ DURERII SUFLETEȘTI

Cea mai traumatizantă dintre întâmplările ce pot surveni în viața unui copil este moartea unuia dintre părinți. Conform spuselor lui Alan Breier, de la Institutul Național pentru Sănătate Mintală, foarte mulți dintre adulții care și-au pierdut un părinte în copilărie suferă de depresie, stări de neliniște și alcoolism.

Nu același lucru se poate spune despre cei care au crescut alături de părinți sănătoși. Adulții din prima categorie au fost atât de afectați de pierderea suferită, încât trauma respectivă i-a urmărit întreaga viață. Este important să ne dăm seama de faptul că toți copiii mai mici de șapte sau opt ani înțeleg cu greu, sau chiar deloc, ce este moartea; de aceea pierderea bruscă a cuiva care le este foarte apropiat poate constitui un șoc profund pentru ei. Unii copii pot fi afectați în aceeași măsură de pierderea unuia dintre bunici, a unui frate, a unei surori sau a unei alte rude.

Reacțiile copiilor în fața morții cuiva drag diferă de la caz la caz. Unii devin agresivi, nervoși și ostili, alții devin însingurați și retrași. Printre simptomele obișnuite care trebuie să ne rețină atenția se numără eșecurile la școală, comportamentul regresiv cum ar fi: urinatul în pat, suptul degetului sau depresia. Toate aceste manifestări sunt modalități prin care copiii ne arată în ce măsură evenimentul tragic i-a afectat. Vă prezentăm în continuare câteva metode pe care le puteți folosi pentru a îndepărta durerea și tristețea copilului:

1. *Străduiţi-vă ca în viaţa copilului să nu mai apară şi alte schimbări*. Moartea este destul de traumatizantă pentru copil. Nu mai adăugaţi alte experienţe noi. În această fază, cel mai important lucru, cel puţin timp de câteva luni, este să-l faceţi pe copil să se simtă în siguranţă, să se simtă protejat în mod constant. Aceasta presupune amânarea schimbărilor inutile de domiciliu, a schimbărilor în cadrul familiei, a mutării de la o şcoală la alta, a schimbării stilului de viaţă etc., întrucât toate aceste modificări l-ar putea determina pe copil să se simtă lipsit de protecţie şi de continuitate în viaţă.
2. *Exprimaţi-vă sentimentele*. Oricât de mult aţi vrea să vă protejaţi copilul împotriva durerii, nu trebuie ca el să se simtă exclus din procesul de „jelire". Numai aşa va simţi că face parte din familie şi va înţelege pe deplin noţiunea de înrudire. Fireşte, nu este de dorit să vă speriaţi copilul, să-l faceţi să intre în panică, dar în acelaşi timp nu este de dorit nici să-l privaţi de ceea ce ar trebui să fie o experienţă profundă, împărtăşită împreună cu ceilalţi membri ai familiei.
3. *Nu vă fie teamă să discutaţi despre moarte*. Copiii sunt curioşi prin natura lor. Vor să pună întrebări şi au nevoie să primească răspunsuri. Din mai multe puncte de vedere, fanteziile lor despre moarte şi despre ce înseamnă a muri pot fi mult mai rele decât moartea însăşi. Daţi-le voie să pună întrebări în legătură cu moartea şi vorbiţi-le în aşa fel încât să vă înţeleagă. Deseori, pentru copii, întrebările reprezintă metode ce îi ajută să se liniştească. Discutând deschis despre moarte şi răspunzând la întrebări, le veţi uşura durerea şi le veţi oferi un lucru concret asupra căruia să-şi proiecteze sentimentele şi emoţiile.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU PREADOLESCENŢI

Copilul dumneavoastră se găseşte în aşa-zisa perioadă „intermediară" – este destul de mare pentru a înţelege multe subiecte discutate de adulţi şi totuşi destul de mic pentru a accepta încă de bunăvoie să urmeze sfaturile părinţilor. Este momentul potrivit pentru a discuta cu el despre diferitele tipuri de stres ce pot interveni pe parcursul vieţii: constrângerile de tot felul, alcoolul şi abuzul de droguri, precum şi relaţia pe care copilul dumneavoastră o va întreţine cu cei din jurul său. Ar trebui să profitaţi de această ocazie pentru a stabili o legătură sufletească deosebită cu copilul dumneavoastră, astfel încât pe viitor să fiţi în stare să comunicaţi ori de câte ori va fi nevoie.

Metodele de controlare a stresului au un rol dublu în această perioadă de timp. Ele îi vor permite copilului dumneavoastră să facă faţă constrângerilor

cu care se va confrunta în foarte scurt timp şi totodată vor diminua grijile inerente pe care şi le face orice părinte în legătură cu felul cum se va descurca odrasla sa.

Iată mai multe metode de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Reformulaţi spusele unui copil, pentru a-i demonstra că înţelegeţi.* Uneori, acest proces este denumit „ascultare meditativă". Ascultarea meditativă are trei scopuri: îl asigură pe copil că auziţi ceea ce spune; îi permite acestuia să audă din nou ceea ce a spus şi să reflecteze asupra sentimentelor sale; vă dă posibilitatea de a fi sigur că vă înţelegeţi bine cu copilul.
2. *Urmăriţi faţa copilului şi limbajul corpului său.* Deseori, copilul vă va asigura că nu se simte trist sau dezolat, dar tremuratul bărbiei sau strălucirea ochilor vă vor spune contrariul. Atunci când cuvintele şi limbajul trupului exprimă două lucruri diferite, încredeţi-vă întotdeauna în limbajul trupului.
3. *Încurajaţi-l şi sprijiniţi-l non-verbal.* Aceasta poate însemna, pur şi simplu, să-i zâmbiţi, să-l îmbrăţişaţi, să-i faceţi cu ochiul, să-l bateţi pe umăr, să daţi din cap încurajator, să-l priviţi în ochi şi să-i întindeţi mâna.
4. *Folosiţi un ton potrivit.* Nu uitaţi că şi tonul vocii dumneavoastră transmite un mesaj copilului, la fel de clar ca şi cel conţinut în cuvinte. Asiguraţi-vă ca tonul dumneavoastră nu pare sarcastic sau atotştiutor.
5. *Folosiţi expresii de încurajare, pentru a vă arăta interesul şi pentru a menţine conversaţia vie.* Expresii precum: „Într-adevăr?", „Mai vorbeşte-mi despre asta.", „Din ceea ce spui reiese că...", „Şi ce s-a întâmplat după aceea?" sunt foarte bune pentru a le arăta copiilor aflaţi în perioada de preadolescenţă cât de mult ţineţi la ei. În cazul în care firul conversaţiei se întrerupe, folosiţi astfel de expresii pentru a vă încuraja copilul să vorbească.
6. *Lăudaţi-l mult.* Căutaţi să descoperiţi o reuşită chiar şi în îndeplinirea unor sarcini nesemnificative şi lăudaţi-vă des copilul. Este mai probabil să obţineţi răspunsul scontat atunci când puneţi accent pe partea bună a lucrurilor. Lauda dumneavoastră îl va face pe copil să se simtă bine.
7. *Lăudaţi şi efortul depus, nu numai reuşita.* Faceţi-l pe copilul dumneavoastră să înţeleagă că nu este obligatoriu să câştige întotdeauna. El trebuie să ştie că strădania, urmărirea unui ideal reprezintă în sine o faptă nobilă.
8. *Ajutaţi-vă copilul să îşi propună numai scopuri realiste.* Dacă copilul sau părintele are aşteptări prea mari, eşecul se poate transforma într-o adevărată tragedie. Dacă un preadolescent care este un atlet obişnuit anunţă că şi-a propus să devină un membru indispensabil al echipei şcolii, ar trebui să i se sugereze cu blândeţe că simpla sa primire în echipă ar reprezenta un succes.

9. *Nu comparaţi eforturile depuse de copilul dumneavoastră cu eforturile altora.* Vor exista întotdeauna copii mai buni sau mai slabi la un anumit sport decât copilul dumneavoastră, mai inteligenţi sau mai puţin inteligenţi, cu mai mult sau mai puţin simţ artistic etc. E posibil ca preadolescentul dumneavoastră să nu ştie că un efort susţinut merită tot atâtea laude ca şi obţinerea locului întâi.
10. *Atunci când îl corectaţi, criticaţi acţiunea în sine, nu copilul.* O remarcă grăbită, spusă la întâmplare, poate fi devastatoare pentru copil. Un preadolescent ia încă drept lege spusele unui adult. Ca atare, părinţii ar trebui să fie atenţi la formularea pe care o dau îndrumărilor lor.
Exemplu de îndrumare pozitivă:
„Este periculos să te caţeri pe gardul acela. Ai fi putut să te răneşti. Să nu te mai urci acolo."
Exemplu de îndrumare negativă:
„N-ar fi trebuit să te caţeri pe gardul acela. Ce, n-ai minte?"
11. *Asumaţi-vă responsabilitatea propriilor dumneavoastră sentimente negative.* Un mod constructiv de a le transmite astfel de sentimente, în legătură cu o anumită situaţie, este folosirea mesajului la persoana întâi. Mesajul la persoana întâi nu-i face pe copii să se simtă ţinta unui atac sau să se creadă răi.
Un exemplu pozitiv:
„Ordinea în casă este importantă pentru mine. Mă supără faptul că îţi laşi cărţile şi hainele în hol."
Un exemplu negativ:
„Uneori, te comporţi ca un porc. Când vei învăţa să îţi pui lucrurile la loc?"
12. *Daţi copilului dumneavoastră responsabilităţi reale.* Copiii care muncesc regulat în casă ştiu că fac ceva important, că dau o mână de ajutor. Ei învaţă să se considere membri importanţi ai unei echipe. Totodată, realizarea sarcinilor le trezeşte sentimentul împlinirii.
13. *Arătaţi-le copiilor dumneavoastră că îi iubiţi.* Îmbrăţişările, sărutările şi faptul că le spuneţi „Te iubesc" îi ajută pe copiii dumneavoastră să se simtă bine. Copiii nu sunt niciodată prea mici sau prea mari pentru a li se spune că sunt iubiţi şi preţuiţi. Atunci când avem de-a face cu familii în care părinţii sunt despărţiţi, este foarte important ca şi părintele care nu locuieşte cu copilul să-şi exprime dragostea şi sprijinul faţă de el. Dacă relaţia părinte-copil este puternică şi afectuoasă, familiile cu un singur părinte(inclusiv acelea în care părinţii sunt văduvi sau necăsătoriţi) le pot oferi copiilor acelaşi fundament solid pentru respectul faţă de propria persoană ca şi cele cu doi părinţi.

SEMNE ŞI SIMPTOME ALE COMPORTAMENTULUI SINUCIGAŞ

De curând, s-a descoperit că aproximativ 50% din totalul sinuciderilor survenite în rândul copiilor sau al adolescenţilor pot fi mascate în aşa fel încât să pară accidente. Din 1960, numărul sinuciderilor în rândurile tinerilor între 15 şi 24 de ani a crescut cu aproape 300%! Cinci mii de adolescenţi se sinucid în fiecare an, dar realitatea înspăimântătoare este că alţi cincizeci până la o sută de mii *încearcă să se sinucidă*. Singurul motiv pentru care sinuciderea rămâne cauza numărul doi a morţii în rândurile adolescenţilor este imposibilitatea de a demonstra că accidentele fatale de maşină (cauza numărul unu a morţii adolescenţilor) sunt, de fapt, sinucideri.

S-a dovedit că depresia a fost cauza principală a multora dintre aceste cazuri de sinucideri. La tineri, depresia este, de obicei, rezultatul experienţelor negative pe care aceştia le-au trăit, printre care se numără mai ales destrămarea familiei, divorţul sau separarea. În urma supravegherii elevilor ce manifestă predispoziţii către sinucidere s-a ajuns la concluzia că motivele încercării de sinucidere sunt următoarele: niveluri ridicate de stres acut, deznădejde şi niveluri ridicate de depresie. Cei mai expuşi riscului sunt cei la care aceste simptome sunt evidente.

În calitate de adulţi, avem tendinţa să privim adolescenţa ca pe o perioadă de agitaţie, de schimbare ce se caracterizează prin multe probleme. Pentru adolescent, ea este o perioadă foarte stresantă, când încep să-l preocupe greutatea, acneea, menstruaţia, dezvoltarea prematură sau târzie, apariţia interesului sexual, constrângerile impuse de şcoală, plictiseala, hărţuirea părinţilor, constrângerile de tot soiul, banii. Este o perioadă a sentimentelor confuze, mai ales în relaţia cu părinţii. Adolescenţii luptă pentru independenţă, dar pe de altă parte prea multă libertate îi nelinişteşte. Nu suportă prea multă protecţie, şi totuşi au nevoie şi doresc să se bucure de atenţia părinţilor. Deoarece anii adolescenţei reprezintă o perioadă atât de grea, noi, adulţii, eşuăm în recunoaşterea anumitor semnale care indică sentimente sau gânduri sinucigaşe. De multe ori aceste semne constituie un strigăt de ajutor. Vă prezentăm în continuare indiciile pe care trebuie să le căutaţi:

- Izolarea sau îndepărtarea de oameni, mai ales de prietenii apropiaţi
- Pierderea bruscă sau treptată a interesului pentru felul în care arată
- Schimbări neaşteptate în calitatea muncii prestate la şcoală (reflectate în note), întârzierea de la ore, absenţe nemotivate
- Pierderea în greutate şi/sau a poftei de mâncare
- Insomnia sau somnul în exces

- Criticile îndreptate spre propria persoană, respect scăzut faţă de propria persoană, un sentiment sporit de eşec, de zădărnicie
- Manifestarea unui interes deosebit pentru moarte sau ideea de a muri
- Lipsă de interes faţă de activităţile de până acum
- Predispoziţia bruscă spre accidente
- Schimbarea bruscă a personalităţii
- Apariţia cu precădere a apatiei şi a depresiei
- Izbucnirile neaşteptate de furie; iritabilitate şi ostilitate
- Excesul de alcool şi droguri
- Acţiuni neaşteptate sau periculoase, cum ar fi traversarea în fugă a unei străzi aglomerate
- Sentimentele de neajutorare şi de deznădejde
- Renunţarea bruscă la lucrurile valoroase
- Ameninţări reale sau aluzii referitoare la faptul că nu mai vrea să trăiască

Pentru părinţi şi profesori, încercarea de a păstra un punct de vedere obiectiv în privinţa curbei emoţionale a adolescentului reprezintă o provocare. Deoarece tinerii parcurg drumul dintre copilărie şi maturitate, oscilând între iresponsabilitate şi responsabilitate, părinţii şi profesorii nu ştiu adesea la ce să se aştepte. De aceea, este foarte indicat să fiţi în mod constant atent la factorii de stres, ce afectează viaţa adolescenţilor şi la simptomele emoţionale şi comportamentale care pot indica apariţia necazurilor.

Problema stresului declanşator de comportament sinucigaş în cazul copiilor şi al adolescenţilor este cu atât mai tragic cu cât, de cele mai multe ori, semnele care avertizează asupra depresiei şi sinuciderii sunt foarte evidente, dar adesea trecute cu vederea. Este foarte important ca familiile să-şi dea seama că liniile de comunicare între părinţi şi copii trebuie să rămână deschise. Dacă un tânăr ştie că acasă are posibilitatea de a-şi exprima liber, de a le împărtăşi celorlalţi ideile sale, fără să fie criticat, el va putea face faţă stresului şi depresiei în mod pozitiv. Rezultatele unui chestionar dat adolescenţilor a demonstrat faptul că cei mai mulţi dintre ei aleg „să vorbească cu un prieten", acest gest fiind considerat singurul şi cel mai important act ce poate îndepărta ameninţarea sinuciderii.

Când sunt întrebaţi care sunt problemele pe care le au cu părinţii, de cele mai multe ori adolescenţii spun că faptul că „nu sunt ascultaţi" constituie cea mai importantă sursă de frustrare şi de furie. Este dificil, uneori aproape imposibil, să îi asculţi pe adolescenţi şi să comunici cu ei. Cu toate acestea, deşi adolescenţa este o perioadă dificilă, părinţii şi copiii trebuie să se menţină pe aceeaşi lungime de undă, pentru a depăşi una dintre cele mai dificile etape ale vieţii.

STRESUL ŞI ADOLESCENŢA

Pentru o familie, una dintre cele mai stresante perioade cu care trebuie să se confrunte este adolescenţa copiilor. În foarte multe cazuri, aceasta reprezintă nişte ani de agitaţie, o etapă de tranziţie în care adolescenţii în devenire îşi perfecţionează sociabilitatea şi luptă pentru independenţă. În societatea noastră complexă, aceşti ani pot fi mai agitaţi decât oricare altă perioadă. Realitatea înspăimântătoare a SIDA, a drogurilor, a violenţei şi a căminelor destrămate adaugă o nouă dimensiune stresului, ceea ce face ca faptul în sine de a fi adolescent să fie una dintre cele mai importante provocări căreia trebuie să-i facă faţă un tânăr. Dar, oricât de mult i-ar afecta pe tineri stresul vieţii, ei nu sunt singuri în lupta lor. Dacă sunteţi părintele unui adolescent, veţi fi afectat în egală măsură şi va trebui să vă descurcaţi eficient atât cu stresul la care este supus copilul dumneavoastră, cât şi cu stresul pe care îl resimţiţi ca rezultat al neliniştii acestuia.

Primul pas spre reinstaurarea unei anumite armonii în viaţă este să recunoaşteţi că v-aţi făurit anumite idealuri în legătură cu copilul dumneavoastră, care nu coincid cu realitatea, şi acest lucru, desigur, vă stresează, din cauză că ori de câte ori pierdeţi controlul asupra copilului dumneavoastră, care şi-a căpătat de curând independenţa, nu vă simţiţi bine. E posibil să încercaţi un sentiment de neajutorare constatând că fiinţa pentru care aţi făcut tot ce aţi putut timp de 13 ani vrea deodată să facă totul de una singură, adesea într-o manieră care pare ciudată, chiar dubioasă. Această lipsă a controlului este preambulul confruntării, al intoleranţei şi al supărării profunde.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU PĂRINŢI

Dacă sunteţi părintele unui adolescent, în mod cert aţi făcut deja cunoştinţă cu sentimentele de neajutorare şi de frustrare. Dar veţi deveni mai tolerant – şi, în acelaşi timp, vă veţi crea un cămin din care vor lipsi stările conflictuale – urmând nişte sfaturi simple, care vă indică ce trebuie şi ce nu trebuie să faceţi pentru controlarea stresului.

Ce trebuie să faceţi

1. Încercaţi să fiţi un exemplu bun.
2. Acordaţi-i toată atenţia adolescentului dumneavoastră atunci când acesta vrea să vă vorbească.
3. Încercaţi să-l ascultaţi cu atenţie. Nu începeţi să-i faceţi morală.

4. Folosiţi un ton respectuos. Respectul impune respect. Încercaţi să nu aveţi o reacţie exagerată.
5. Evitaţi să trageţi concluzii. Interesaţi-vă de ceea ce fac copiii dumneavoastră.
6. În cadrul discuţiei, permiteţi abordarea oricărui subiect. Respectaţi dorinţa adolescentului de a-şi afirma individualitatea şi independenţa.
7. Permiteţi-i să-şi exprime ideile şi sentimentele.
8. Încurajaţi-l să se preţuiască pe sine. Ajutaţi-l să-şi întărească încrederea în sine, nu i-o slăbiţi.
9. Aveţi grijă cum vă purtaţi cu ceilalţi copii din familie. Încercaţi să fiţi corect.
10. Străduiţi-vă să spuneţi lucruri plăcute.
11. Ţineţi reuniuni de familie.

Ce nu trebuie să faceţi

1. Nu vă aşteptaţi ca adolescentul să accepte fiecare regulă stabilită de dumneavoastră.
2. Nu fiţi supărat şi nu vă simţiţi respins dacă adolescentul dumneavoastră vă spune că vă urăşte.
3. Nu încercaţi să fiţi un părinte perfect, pentru că aşa ceva nu există.
4. Comportamentul adolescentului nu este rezultatul problemelor dumneavoastră.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU ADOLESCENŢI

Care sunt responsabilităţile pe care le au adolescenţii pentru a micşora stresul şi a contribui la crearea unei comunicări între generaţii? Următoarea listă cuprinzând metode de controlare a stresului a fost concepută cu ajutorul tinerilor şi al adulţilor. Daţi această listă copiilor dumneavoastră să o citească, spuneţi-le că a fost scrisă cu ajutorul adolescenţilor şi apoi discutaţi despre ea.

1. Prima barieră pe care trebuie să o îndepărtez din calea comunicării constă în tendinţa mea de a ignora pe oricine are mai mult de 30 de ani. Dacă vreau ca oamenii să mă înţeleagă, atunci trebuie să mă arăt doritor de a vorbi cu ei.
2. Generaţia noastră se aşteaptă să fie înţeleasă de către cei mai în vârstă. În replică, se impune ca şi noi, la rândul nostru, să încercăm să-i înţelegem. Şi ei au dorinţe, sentimente şi motive pentru deciziile pe care le iau.
3. Îmi voi asculta părinţii şi voi privi situaţia şi din punctul lor de vedere. Aşa m-aş aştepta să se poarte şi ei cu mine, dacă ar fi în locul meu.

4. Îmi voi împărtăşi mai mult sentimentele părinţilor mei. Poate că şi ei au avut aceste probleme. Trebuie să le dau şansa să mă ajute.
5. Vreau ca părinţii mei să aibă mai multă încredere în mine, să-mi acorde mai multă libertate şi responsabilitate ca persoană matură. Pe de altă parte, trebuie să nu le dezamăgesc încrederea în mine. Ceea ce fac se reflectă asupra lor, iar ei sunt traşi la răspundere pentru acţiunile mele şi comportamentul meu.
6. Exersarea dreptului de a-mi critica familia, şcoala, prietenii, societatea include responsabilitatea de a sugera soluţii practice pentru problemele pe care le acuz.
7. Pentru a promova comunicarea în familia mea, mă voi purta respectuos faţă de ceilalţi. Le voi spune părinţilor că ţin la ei. Şi ei sunt afectaţi de stres şi de problemele zilnice ale existenţei, la fel ca şi mine.
8. Ori de câte ori se va ivi o problemă şi voi simţi că nu o pot rezolva, le-o voi împărtăşi. Sunt destul de responsabil pentru a o soluţiona în colaborare cu părinţii. În schimb, ei mă vor trata cu respectul şi demnitatea pe care le merit.

Părinţii care se aşteaptă la performanţe exagerate din partea copiilor lor adolescenţi şi care simt nevoia de a menţine controlul asupra lor sunt din start sortiţi eşecului.

Bineînţeles, se cuvine să vă îndrumaţi copiii, să stabiliţi limite şi reguli de bază şi să vă aşteptaţi ca adolescenţii dumneavoastră să urmeze alte reguli. Dar, dacă vreţi ca viaţa de familie să fie mai puţin stresantă mai puţin supusă furtunilor, trebuie să vă daţi seama că nu mai puteţi folosi faţă de adolescenţi aceleaşi metode pe care le foloseaţi atunci când erau mici. Ei gândesc altfel, simt altfel, se poartă altfel şi cer să fie trataţi altfel. Renunţând la ideea de a controla totul, nu numai că veţi fi mai puţin neliniştit şi supărat, dar, totodată, îi veţi arăta adolescentului dumneavoastră că-i oferiţi spaţiul necesar maturizării sale. Acest lucru va scădea nivelul stresului pe care îl suportă el şi, implicit, nivelul stresului dumneavoastră.

Nici un părinte nu este perfect. Există momente, la sfârşitul unei zile grele de lucru, când şi cel mai bun dintre părinţi mai degrabă ar simţi nevoia să strige „Taci!“ în loc să zică „Presupun că nu-ţi place ce am gătit pentru cină...“ Din fericire, copiii sunt mai puternici decât credem noi. Dar nu trebuie să uităm niciodată că, indiferent de vârstă, nici un copil nu este scutit de tensiunile vieţii – ei sunt tot atât de predispuşi la stres pe cât suntem noi. Deoarece se află în grija noastră numai pentru o perioadă scurtă de timp, trebuie să ne asigurăm că şi ei sunt în stare să facă faţă stresului, înainte ca acesta să le afecteze sănătatea pentru tot restul vieţii.

8. STRESUL ȘI ÎMBĂTRÂNIREA

Nimeni nu a fost în stare să stabilească modul în care îmbătrânesc corpurile noastre sau motivul pentru care suntem programați genetic să trăim numai o anumită perioadă de timp. Știm însă că pe măsură ce îmbătrânirea avansează, este mai puțin probabil ca trupul nostru să răspundă în continuare cu aceeași eficiență la provocări; pare mult mai normal ca el să fie afectat de întâmplări și de situații negative. Pe lângă faptul că este un proces stresant din punct de vedere fizic, îmbătrânirea reprezintă și o perioadă stresantă din punct de vedere emoțional.

Bătrânii sunt predispuși la două tipuri de stres: cel normal, specific vârstei, și cel impus de mediul înconjurător. Neplăcerile provocate de boli, pierderile suferite, diminuarea venitului, pensionarea și domicilia într-un apartament inadecvat, corelate cu stresul social – prejudecățile și lipsa de interes față de bătrâni – generează izolarea și deprimarea.

Unul dintre factorii majori de stres pentru persoanele în vârstă este conștientizarea faptului că însăși capacitatea lor de a învăța și de a îndeplini munci mentale nu se mai pot modifica. Cu toate acestea, atât în societate, cât și la locul de muncă, este larg răspândită tendința de a le privi cu suspiciune. Această enormă problemă emoțională este cauza depresiei, cea mai obișnuită afecțiune mentală întâlnită la persoanele care îmbătrânesc. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, permitem percepțiilor noastre negative legate de acest subiect să ne modeleze comportamentul. Putem depăși cu succes această fază numai dacă scăpăm de respectivele percepții negative și dacă învățăm să facem față stresului ce apare o dată cu înaintarea în vârstă.

CHESTIONAR REFERITOR LA SATISFACȚIA PE CARE O AVEM DE LA VIAȚĂ

În ce măsură reușiți să îmbătrâniți fără probleme? Vă prezentăm în continuare câteva enunțuri despre viață, în general, în legătură cu care oamenii în vârstă au păreri diferite. Citiți cu atenție fiecare enunț și, dacă sunteți de acord, puneți un semn de „văzut" în locul liber de sub „De acord". Dacă nu sunteți

de acord, puneţi un semn în locul liber de sub „Nu sunt de acord". Dacă nu sunteţi hotărât, lăsaţi spaţii libere. La sfârşitul listei, se află cheia punctajului, care vă va arăta cum vă descurcaţi cu îmbătrânirea.

	De acord	Nu sunt de acord
1. Pe măsură ce îmbătrânesc, lucrurile par să stea mai bine decât mă aşteptam.	_______	_______
2. Am avut şi am în continuare o viaţă mai liniştită decât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc.	_______	_______
3. Aceasta este cea mai tristă perioadă a vieţii mele.	_______	_______
4. Sunt la fel de fericit ca în tinereţe.	_______	_______
5. Viaţa mea ar putea fi mai bună decât este acum.	_______	_______
6. Aceştia sunt cei mai buni ani ai vieţii mele.	_______	_______
7. Majoritatea lucrurilor pe care le fac sunt plictisitoare sau monotone.	_______	_______
8. Mă aştept ca, pe viitor, să mi se întâmple ceva interesant şi plăcut.	_______	_______
9. Lucrurile de care mă ocup sunt tot atât de interesante pe cât au fost întotdeauna.	_______	_______
10. Mă simt bătrân şi, într-o oarecare măsură, obosit.	_______	_______
11. Îmi simt vârsta, dar asta nu mă deranjează.	_______	_______
12. Privind în urmă la viaţa mea, pot spune că sunt destul de mulţumit.	_______	_______
13. Nu mi-aş schimba trecutul nici dacă aş putea.	_______	_______
14. În comparaţie cu alţi oameni de vârsta mea, am luat multe hotărâri prosteşti în viaţă.	_______	_______
15. În comparaţie cu alţi oameni de vârsta mea, arăt bine.	_______	_______
16. Mi-am plănuit ce voi face timp de o lună sau un an de acum înainte.	_______	_______
17. Privind în urmă la viaţa mea, pot spune că nu am obţinut majoritatea lucrurilor importante pe care le-am dorit.	_______	_______

18. În comparaţie cu alţi oameni, am prea des stări depresive. _______ _______
19. Viaţa mi-a îndeplinit în mare parte aşteptările. _______ _______
20. În ciuda celor spuse de majoritatea oamenilor, la bătrâneţe lucrurile se înrăutăţesc, nu se îmbunătăţesc. _______ _______
21. Problema vârstei mele mă preocupă atât de mult încât nu pot dormi noaptea. _______ _______
22. Mă enervez mai des decât înainte. _______ _______
23. Am tot atâta energie pe cât aveam şi anul trecut. _______ _______
24. Îmi văd prietenii şi rudele destul de des. _______ _______
25. De multe ori găsesc că viaţa nu merită să fie trăită. _______ _______
26. În general, viaţa este grea. _______ _______
27. Acum, că sunt mai în vârstă, nu mi-e frică de prea multe lucruri. _______ _______
28. Pe măsură ce îmbătrânesc, simt că devin inutil. _______ _______
29. În comparaţie cu alţi oameni de vârsta mea, mă menţin destul de activ. _______ _______
30. De obicei, nu mă simt singur _______ _______

Acordaţi-vă câte un punct pentru fiecare răspuns care arată că sunteţi mulţumit de viaţă. Răspunsurile care indică acest lucru sunt următoarele:

1. De acord	16. De acord
2. De acord	17. Nu sunt de acord
3. Nu sunt de acord	18. Nu sunt de acord
4. De acord	19. De acord
5. Nu sunt de acord	20. Nu sunt de acord
6. De acord	21. Nu sunt de acord
7. Nu sunt de acord	22. Nu sunt de acord
8. De acord	23. De acord
9. De acord	24. De acord
10. Nu sunt de acord	25. Nu sunt de acord
11. De acord	26. Nu sunt de acord
12. De acord	27. De acord
13. De acord	28. Nu sunt de acord
14. Nu sunt de acord	29. De acord
15. De acord	30. De acord

Cheia punctajului:

25 – 30 *Foarte mulțumit de viață:* Înaintați bine în vârstă pentru că nu permiteți anilor să vă împiedice să vă bucurați de viață. Aveți atitudini pozitive și o părere bună despre viață, în genere, ceea ce vă menține un suflet tânăr.

15 – 24 *Destul de mulțumit de viață:* Trebuie să vă schimbați atitudinile și să vă implicați în mai multe activități. În anumite momente, v-ați putea dedica mai mult lucrurilor pe care le faceți. Asigurați-vă că atitudinile negative nu încep să vă afecteze sănătatea. Încercați să vă ameliorați acele zone la care ați obținut un punctaj slab.

0 – 14 *Nemulțumit de viață:* Pe măsură ce înaintați în vârstă, moralul dumneavoastră se deteriorează. Trebuie să luați măsuri imediate pentru a vă îmbunătăți atitudinea mentală pe care o aveți față de tot ce vă înconjoară și să deveniți activ. Trebuie să vă propuneți să deveniți membru al unor cluburi, să depuneți o muncă voluntară în folosul întregii comunități, sau să vă angajați în orice altă acțiune ce v-ar putea schimba complet viața. Implicarea ar trebui să fie primul pas pe care îl faceți în direcția îmbunătățirii moralului dumneavoastră.

CUM SĂ DEPĂȘIM CRIZA VÂRSTEI MIJLOCII

În tinerețe, folosim sintagma „criza vârstei mijlocii" ca pe un fel de glumă deoarece nu ne gândim încă la această vârstă ca la ceva făcând parte din viitorul nostru imediat. Atunci când împlinim 30 de ani, privim vârsta mijlocie ca pe ceva iminent și începem să reflectăm asupra felului în care vom face față acestei perioade. Atunci când împlinim 40 de ani, ne dăm seama în sfârșit că ne aflăm la jumătatea vieții și că evenimentul la care ne-am gândit ca la ceva inevitabil, dar îndepărtat, s-a produs în cele din urmă. Pentru mulți dintre noi acest eveniment poate reprezenta o perioadă foarte stresantă, dacă nu chiar traumatizantă a vieții.

La început, bărbații și femeile reacționează diferit în fața asaltului vârstei mijlocii. După spusele experților, în majoritatea cazurilor, bărbatul suferă, de

nelinişte – încearcă sentimentul că nu se mai poate adapta vieţii – şi de deprimare, deoarece îşi închipuie că nu mai poate face ceea ce şi-a propus să ducă la bun sfârşit. E posibil ca el să devină abătut din cauza carierei sale – pe care ajunge s-o considere ca fiind lipsită de scop sau care nu îi mai face nici o plăcere. Poate deveni şi mai deprimat dacă crede că este prea bătrân pentru a mai face orice altceva şi că îşi va petrece restul vieţii ocupându-se exact de ceea ce se ocupă acum. Pe de altă parte, o femeie este mai fericită şi se simte mai împlinită. S-ar putea ca ea să sufere mai puţin de plictiseală, de singurătate şi să manifeste o atitudine mai pozitivă faţă de ea însăşi şi faţă de viitorul său.

În ciuda faptului că bărbaţii şi femeile simt diferit criza vârstei mijlocii, atât unii cât şi ceilalţi termină prin a avea mai multe satisfacţii de la viaţă pe măsură ce îmbătrânesc. La vârsta de 50–55 de ani, bărbaţii şi femeile au depăşit, în majoritatea cazurilor, cele mai dificile perioade ale vârstei mijlocii şi încep din nou să se bucure din plin de viaţă.

Pentru a depăşi criza vârstei mijlocii, este necesar să realizaţi faptul că acea perioadă, cuprinsă între 40 şi 50 de ani, nu reprezintă sfârşitul unei vieţi mulţumitoare şi productive; dimpotrivă, ea ar putea fi începutul unei etape minunate, plăcută şi plină de mulţumiri, în care veţi putea să faceţi în cele din urmă ceea ce aţi dorit întotdeauna să faceţi. Societatea noastră priveşte mai mult ca oricând vârsta mijlocie ca pe o perioadă propice experimentării unor activităţi noi, explorării talentelor necunoscute până atunci şi exploatării noilor oportunităţi. Problema cu care se confruntă cei mai mulţi dintre noi, atunci când ating vârsta mijlocie, nu este sănătatea fizică sau mentală, ci incapacitatea sau lipsa dorinţei de a o considera ca fiind punctul de plecare pentru alţi 40 de ani de împlinire a aproape tuturor dorinţelor.

Există patru metode cu ajutorul cărora puteţi învăţa să priviţi vârsta mijlocie dintr-un punct de vedere, cu totul diferit, în 60 de secunde, şi anume:

1. *Nu renunţaţi la pasiunile dumneavoastră.* Mulţi oameni în vârstă învaţă să cânte la diferite instrumente muzicale, merg la diferite cursuri, încep să picteze şi se ocupă de hobby-uri noi, pentru că nu mai trebuie să se preocupe de avansarea într-o serie de funcţii înalte. Daţi uitării faptul că aţi trecut de jumătatea drumului şi gândiţi-vă la ce vă propuneţi să îndepliniţi în anii care vă aşteaptă.
2. *Implicaţi-vă.* Implicarea în politică, în cauze sociale, în acţiuni caritabile sau în muncă benevolă în cadrul unui spital va face minuni în ceea ce priveşte respectul faţă de propria dumneavoastră persoană, va da un sens nou vieţii dumneavoastră şi vă va ajuta să depăşiţi cu bine acea vârstă mijlocie critică.
3. *Făuriţi-vă planuri pentru viitor.* În loc să priviţi viitorul ca pe o perioadă întunecată, priviţi-l ca pe una în care oportunităţile urmează să se ivească la tot pasul.

4. *Acordaţi-vă timp pentru relaxare.* Vârsta mijlocie este perioada în care vă puteţi odihni. Mai dispuneţi încă de o jumătate de viaţă pentru a îndeplini ceea ce v-aţi propus.

Mulţi dintre noi nu îşi încep viaţa de adult printr-o acţiune de explorare a altor talente şi ambiţii de care dispunem. Trăim cu convingerea că trebuie să ne petrecem restul vieţii făcând numai ceea ce ştim să facem. Rezultatul este că trăim cu întrebarea obsedantă dacă am fi putut sau nu să fim altcineva, dacă ar fi fost posibil să fi avut mai multe împliniri sau să fi participat la mai multe activităţi. Fireşte, nu este nevoie să renunţaţi la ceea ce aveţi deja, dar se impune să descoperiţi acea parte din dumneavoastră care există în umbră, dacă vreţi să vă descoperiţi potenţialul şi să vă simţiţi complet satisfăcut că aţi devenit ceea ce aţi fi putut să fiţi.

CUM SĂ ÎNVINGEM FRICA DE MOARTE

Încă din clipa naşterii începem să murim. Deşi în tinereţe creştem şi ne dezvoltăm rapid, în acelaşi timp ne angajăm să urmăm un drum lent şi ireversibil, care duce către sfârşitul vieţii. Pe măsură ce îmbătrânim, moartea devine o realitate certă în ochii noştri. Moartea prietenilor, a rudelor şi a cunoştinţelor ne aminteşte întruna de propriul nostru caracter muritor şi ne îndeamnă să fim conştienţi de faptul că şi noi vom întâlni cândva inevitabilul. Asemenea evenimente constituie experienţe foarte stresante, nu numai pentru persoana care moare, dar şi pentru aceia dintre noi care participă ca martori la moartea unei persoane iubite.

Suntem diferiţi unii de ceilalţi. Acele persoane care nu fac faţă uşor stărilor de criză, în mod cert vor avea mari dificultăţi în a se obişnui cu gândul propriei lor morţi sau al morţii cuiva apropiat.

Dacă plângem moartea unei fiinţe iubite, slăbirea sistemului nostru imunitar ne poate predispune la îmbolnăviri. Nu este ceva neobişnuit ca o persoană să se îmbolnăvească serios, ca urmare a morţii soţului sau soţiei. Există mai multe metode de controlare a stresului în 60 de secunde, pentru a face faţă atât propriei noastre dureri, cât şi durerii celorlalţi.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU A FACE FAŢĂ DURERILOR NOASTRE SUFLETEŞTI

1. *Exprimaţi-vă sentimentele.* Plânsul, amintirile şi discuţiile, toate fac parte dintr-un proces sănătos de plângere a morţilor; nu ar trebui să le reprimăm

pentru a părea puternici. În mod normal, plângem o persoană iubită un an întreg sau chiar mai mult, dar există indivizi care pot trece prin perioade scurte de durere sufletească intensă, pe tot parcursul vieţii. Ei descriu durerea şi pierderea ca pe ceva care le va rămâne veşnic în memorie, deşi duc o viaţă foarte normală. Psihoterapeuţii au descoperit că, dacă ne exprimăm încă de la început sentimentele, permiţând astfel desfăşurarea rapidă şi firească a procesului normal de plângere, ne vom reveni mai repede şi, mai presus de toate, vom duce din nou o viaţă sănătoasă şi satisfăcătoare din punct de vedere emoţional.

2. *Căutaţi ajutor social.* Adeseori, durerea se intensifică atunci când trebuie să o suportăm în singurătate. Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă alăturaţi tuturor grupurilor de ajutor social pe care le găsiţi; totuşi, trebuie să le permiteţi celor din jur să vă ajute şi să vă aline durerea, chiar şi numai sub forma unor scurte vizite. Este normal să doriţi să fiţi singur cu durerea dumneavoastră, pentru a învia amintirile şi pentru a medita asupra întâmplărilor din trecut. Dar cel mai rău lucru pe care îl puteţi face, mai ales la început, este să vă îndepărtaţi de cei dispuşi să vă acorde sprijinul de care aveţi nevoie. S-a descoperit, de exemplu, că femeile depăşesc mai uşor stresul provocat de moartea unei fiinţe iubite, deoarece au tendinţa de a căuta sprijin mai des decât bărbaţii.
3. *Căutaţi ajutor profesional calificat.* În majoritatea cazurilor, atunci când avem o durere sufletească, nu este necesar să recurgem la un ajutor calificat. Totuşi, poate interveni o situaţie numită „suferinţă patologică“. E nevoie să urmărim intensitatea durerii după un an de la pierderea suferită, să evitam orice asociere cu fenomenul morţii. Dacă durerea sufletească nu scade în mod normal şi duce la apariţia unor simptome emoţionale mult mai severe, aveţi nevoie de ajutor profesional calificat pentru a vă uşura suferinţa.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU A-I AJUTA PE CEILALŢI SĂ FACĂ FAŢĂ DURERILOR SUFLETEŞTI

1. *Fiţi prezent.* Deşi s-ar putea să vă simţiţi neajutorat, în astfel de situaţii, simpla dumneavoastră prezenţă va conta. O persoană îndurerată este mai predispusă la deprimare, sinucidere şi cădere emoţională; de aceea nu ar trebui lăsată singură pentru perioade lungi de timp. Deşi persoanele în doliu vor să fie singure cu gândurile şi sentimentele lor, de fapt ele au nevoie de sprijin şi dragoste. O mână pe umăr sau o îmbrăţişare poate conta enorm într-o perioadă de singurătate acută.

2. *Fiţi un bun ascultător.* Discuţia despre sentimentele provocate de moarte face parte din procesul normal de plângere al persoanei iubite. În loc să descurajaţi tentativele unei persoane de a discuta despre moarte, mai bine ascultaţi-o şi încurajaţi-o să vorbească deschis despre ceea ce s-a întâmplat. În acest mod, procesul de plângere se poate desfăşura mai repede, iar revenirea la starea normală poate fi mai puţin dureroasă. Atunci când ascultaţi o persoană care are o durere sufletească nu o întrerupeţi niciodată pentru a spune lucruri ca „ Aşa a fost mai bine", „Nimeni nu ar fi putut schimba ceva" sau „Acum poţi să-ţi vezi mai departe de viaţa ta". Străduiţi-vă să fiţi receptiv la sentimentele persoanei respective, permiţându-i să-şi exprime durerea, fără a o întrerupe cu afirmaţii ce ar putea diminua impactul morţii.
3. *Fiţi o sursă de activitate.* Adeseori, o persoană îndurerată are nevoie să iasă în lume şi să facă lucruri care să-i îndrepte atenţia şi spre altceva, în afară de starea sa sufletească. Invitaţi-vă prietenul la cină, la un joc de cărţi, la un film, la o plimbare, la un concert, la un joc cu mingea etc. În unele cazuri, un mic ajutor venit din partea unei persoane căreia îi pasă este de ajuns pentru a remonta rapid pe cineva îndurerat şi a-l îndrepta spre recuperare.
4. *Fiţi o sursă permanentă de sprijin.* Este extraordinar să reprezentaţi un sprijin pentru prietenii îndureraţi de moartea unei fiinţe apropiate. De asemenea, este extrem de important să fiţi alături de ei pentru o perioadă lungă de timp. Pentru multe persoane în doliu, cea mai grea perioadă de după moartea cuiva este prima aniversare sau prima sărbătoare deosebită petrecută de unul singur. Dacă vreţi să reprezentaţi un adevărat sprijin, amintiţi-vă de prietenii dumneavoastră cu aceste ocazii şi invitaţi-i să cineze sau să-şi petreacă ziua alături de dumneavoastră. Dacă vor să vă vorbească despre durerea lor, lăsaţi-i să-şi împărtăşească din nou sentimentele. Prezenţa dumneavoastră alături de ei le va reconfirma faptul că nu sunt singuri şi că vor găsi întotdeauna sprijin la prieteni.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU OAMENII ÎN VÂRSTĂ

În cazul oamenilor în vârstă, metodele de controlare a stresului nu trebuie să piardă din vedere singurătatea, bolile fizice, respingerea lor de către societate şi sentimentul de inutilitate. Acest gen de stres emoţional este atât de puternic încât persoanelor în vârstă le este adesea imposibil să trăiască sau să facă faţă unei societăţi care îi priveşte cu ochi critici. Exceptând cazul în

care se acţionează într-o direcţie pozitivă, stresul îmbătrânirii poate deveni un proces mental şi fizic distructiv.

În mod cert, condiţiile sociale afectează capacităţile fizice şi independenţa persoanelor în vârstă şi contribuie enorm la menţinerea sau distrugerea sănătăţii lor. Persoanele văduve şi cele în vârstă, care trăiesc în zone unde nu există organizaţii sociale concepute special pentru ele, sunt mai predispuse la îmbolnăviri. În schimb, bătrânii care fac parte din grupuri religioase sau etnice restrânse sunt protejaţi împotriva bolilor legate de stres deoarece ei sunt bine integraţi în aceste microcomunităţi. Într-un cuvânt, ei au multe relaţii în cadrul societăţii.

De câtva timp, izolarea socială este suspectată de a fi un factor care contribuie la intensificarea procesului de îmbătrânire. De exemplu, în urma unui studiu făcut pe o perioadă de 10 ani, s-a stabilit că oamenii care sunt lipsiţi de legături sociale au rata mortalităţii de trei ori mai mare decât cei care cultivă strânse relaţii cu ceilalţi semeni. Implicarea în activităţi sociale, oferirea sau cererea sfaturilor, precum şi alte forme de ajutor au un efect esenţial asupra felului în care persoanele în vârstă privesc starea sănătăţii lor. În plus, prietenii şi confidenţii apropiaţi au tendinţa clară de a reduce stresul şi de a le influenţa sănătatea fizică, precum şi pe cea mentală. Un alt studiu a arătat că stresul produs de ieşirea la pensie, de moartea soţului sau a soţiei şi de scăderea implicării într-o anumită activitate a fost redus în urma schimbului de idei cu un prieten bun.

Aşadar, reţelele de ajutor social ne scot din izolare, reintegrându-ne în comunitate, care va răspunde nevoilor noastre, ne va împărtăşi ideile şi ne va oferi comunicare şi interacţiune. Unele dintre cele mai bune reţele de sprijin social sunt organizaţiile religioase, asociaţiile şi cluburile pensionarilor, organizaţiile caritabile şi de muncă voluntară etc. Acest gen de grupuri de întrajutorare ne pot îmbogăţi viaţa, făcându-ne să ne simţim utili şi doriţi şi dându-ne un simţ al demnităţii. La urma urmelor, îmbătrânirea nu reprezintă sfârşitul provocărilor vieţii, ci începutul unei etape noi, în care răspundem într-un mod diferit – deşi la fel de entuziast şi de satisfăcător – acestor provocări. Există mai multe metode cu ajutorul cărora putem face faţă stresului, încetinind procesul de îmbătrânire.

1. *Participaţi la „programe de îmbogăţire"*. Toate aceste activităţi reprezintă modalităţi de creştere a respectului faţă de propria persoană şi ne ajută să realizăm lucruri valoroase.
2. *Practicaţi sport*. Sportul ne ajută să ne mărim rezervele de energie, determinând în acelaşi timp creşterea endorfinelor, care ne sunt utile pentru a face faţă stresului fizic, precum şi celui mental.

3. *Îngrijiţi-vă bine sănătatea.* Problemele minore de sănătate se pot transforma în boli grave. Nu presupuneţi niciodată că vreo boală fizică sau mentală este rezultatul firesc al vârstei.
4. *Adoptaţi un animal.* Animalele satisfac nevoia de a ţine la cineva, dorinţa de a fi iubit şi de a vi se simţi lipsa. Ele răspund nevoii umane de relaţii emoţionale şi promovează implicarea.
5. *Supravegheaţi-vă obiceiurile alimentare.* Mâncatul corect poate împiedica îmbătrânirea fizică. Veţi suferi de mai puţine reacţii la stres şi veţi avea o viaţă mult mai bună.
6. *Puneţi capăt viciilor.* Fumatul şi consumul de alcool pot fi mortale pentru persoanele în vârstă, deoarece împiedică medicamentele prescrise să-şi facă efectul. Reacţiile adverse ale medicamentelor generează un surplus de stres, iar acesta din urmă duce la creşterea consumului de ţigări şi de alcool.
7. *Menţineţi-vă creierul în funcţiune.* Unii dintre cei mai buni scriitori, poeţi, pictori, oameni de ştiinţă şi cărturari au depăşit cu mult vârsta de 60 de ani. Vârsta nu ar trebui să stea în calea ambiţiilor noastre.

Abia în zilele noastre, studiile de specialitate au început să adune dovezi care indică faptul că stresul poate într-adevăr să intensifice procesul de îmbătrânire. Pe măsură ce se efectuează din ce în ce mai multe cercetări pe perioade lungi de timp, se adevereşte faptul că reacţiile la stres, mai ales răspunsurile hormonale, contribuie la deteriorarea ţesuturilor corpului, a cedării funcţiei imunitare, a creşterii predispoziţiei la boli şi a accelerării schimbărilor structurale legate de vârstă, ce au loc în creier. De asemenea, este clar că activităţile cauzate de stres, cum ar fi stilul defectuos de a mânca, fumatul, consumul de alcool, folosirea incorectă a medicamentelor etc. influenţează într-o foarte mare măsură întregul proces de îmbătrânire.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, trebuie să ştim exact care sunt răspunsurile la stres şi să fim atenţi ca nu cumva să le tratăm ca pe nişte „simptome fireşti ale îmbătrânirii". Cu ajutorul unor strategii de controlare a stresului, dar şi prin menţinerea unor obiceiuri alimentare sănătoase, prin încercarea de a ne alătura unor grupuri sociale de întrajutorare şi prin practicarea unor exerciţii de relaxare, vom reuşi să încetinim procesul de îmbătrânire şi să ne trăim viaţa în cel mai sănătos mod posibil.

Partea a II-a

TEHNICI ŞI EXERCIŢII DE RELAXARE

INTRODUCERE

Am aflat ce ni se întâmplă atunci când suntem stresaţi şi că reacţiile noastre la stres se fac vinovate de apariţia multor tipuri de boli. Am descoperit felul în care obiceiurile noastre ne pot modela tiparele comportamentale şi cum ne putem impune răspunsuri ce permit controlarea stresului în 60 de secunde.

Există numeroase exerciţii de relaxare care stau la baza oricărei metode de controlare a stresului. Oricât de profunde ar fi transformările comportamentale, ele nu pot înlocui în totalitate relaxarea, ca instrument eficient de reducere a tensiunii. Se ştie că primul nostru răspuns la stres pune în mişcare mecanismul reacţiei fizice. Pe durata acestor secunde, avem posibilitatea de a modifica respectivul răspuns, dintr-unul negativ şi distructiv, într-unul benefic şi relaxant.

Scopul nostru a fost să creăm, să provocăm declanşarea răspunsului relaxant, astfel încât acesta să devină o metodă de controlare a stresului accesibilă instantaneu.

Principalele exerciţii de relaxare sunt relaxarea musculară progresivă (RMP), reducerea tensiunii, meditaţia şi imaginarea. O dată însuşite şi practicate în mod regulat, ele îi permit corpului să se destindă în numai 60 de secunde; după aceea ne putem continua relaxarea cât de mult dorim. Cel mai important element care se află la baza controlării stresului în 60 de secunde constă în deprinderea obiceiului de a elimina reacţiile negative la stres.

9. Relaxarea musculară progresivă (RMP)

Principiul care stă la baza antrenamentului de relaxare spune că tensiunea este incompatibilă cu relaxarea. Cu alte cuvinte, ori una, ori alta. Ori de câte ori ne relaxăm mintea şi trupul, excludem în mod automat tensiunea care produce încordare musculară. De aceea, exerciţiile de relaxare induc o senzaţie de împlinire şi de odihnă prin crearea unei stări de relaxare, care, de fapt, inhibă anxietatea şi reacţiile adverse la stres.

Gradul de relaxare al muşchilor noştri poate fi controlat prin practicarea unei tehnici speciale, numită „Relaxare musculară progresivă" sau RMP. Obiectivul RMP este inducerea relaxării musculare profunde, prin eliberarea treptată a tensiunii din diferite regiuni ale corpului.

Există trei poziţii de bază care înlesnesc execuţia oricărui tip exerciţiu de relaxare, inclusiv RMP. Acestea sunt: (1) Culcat pe spate (figura a), (2) şezând (figura b) şi (3) semiculcat (figura c). Poziţia semiculcat este utilă atunci când ne găsim la serviciu sau în orice loc unde nu putem sta întinşi. Majoritatea începătorilor găsesc că poziţia culcat pe spate este cea mai eficientă, deoarece induce cel mai repede starea de relaxare. După ce ne-am însuşit o metodă de relaxare, orice poziţie poate fi în egală măsură eficientă şi satisfăcătoare.

Indiferent de poziţie, lucrul cel mai important este să staţi confortabil. Ar trebui să vă aşezaţi perne sub cap, genunchi şi braţe, ca în figura a. În poziţia semiculcat, scaunul trebuie să fie moale şi confortabil şi să aibă braţe matlasate. Dacă simţiţi nevoia, sprijiniţi-vă antebraţele cu ajutorul unor perne aşezate pe braţele scaunului. Şi picioarele trebuie susţinute, fie de un suport special, fie de o pernă. Capul trebuie să stea confortabil şi să fie susţinut de scaun sau de o pernă. Dacă el nu se află într-o poziţie confortabilă, relaxarea se va realiza, dar va fi mai puţin eficientă. De aceea, poziţia capului şi confortul sunt principalele elemente asupra cărora trebuie să ne îndreptăm atenţia, înaintea începerii exerciţiilor de relaxare.

Pentru unii oameni, muzica reprezintă de asemenea un factor important pentru relaxare, deoarece aceştia se pot focaliza asupra ei, uitând astfel de alte lucruri care îi preocupă. Totuşi, în asemenea momente, optaţi pentru un volum

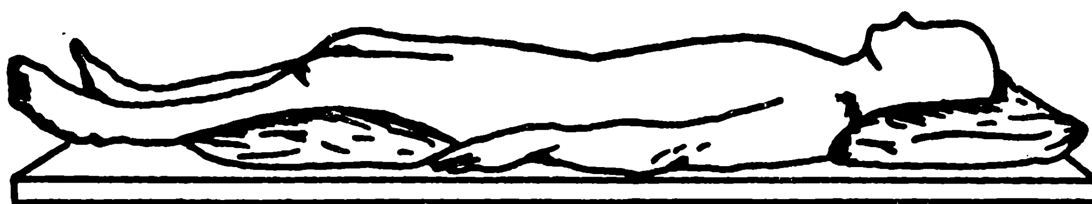


Fig. *a Culcat pe spate*

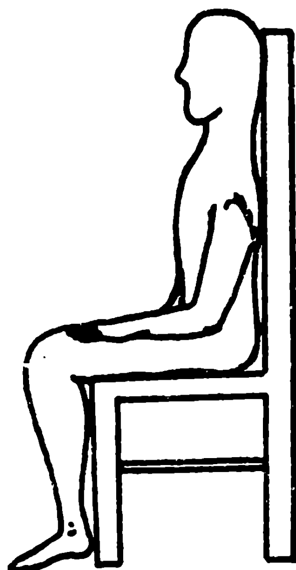


Fig. *b Şezând*

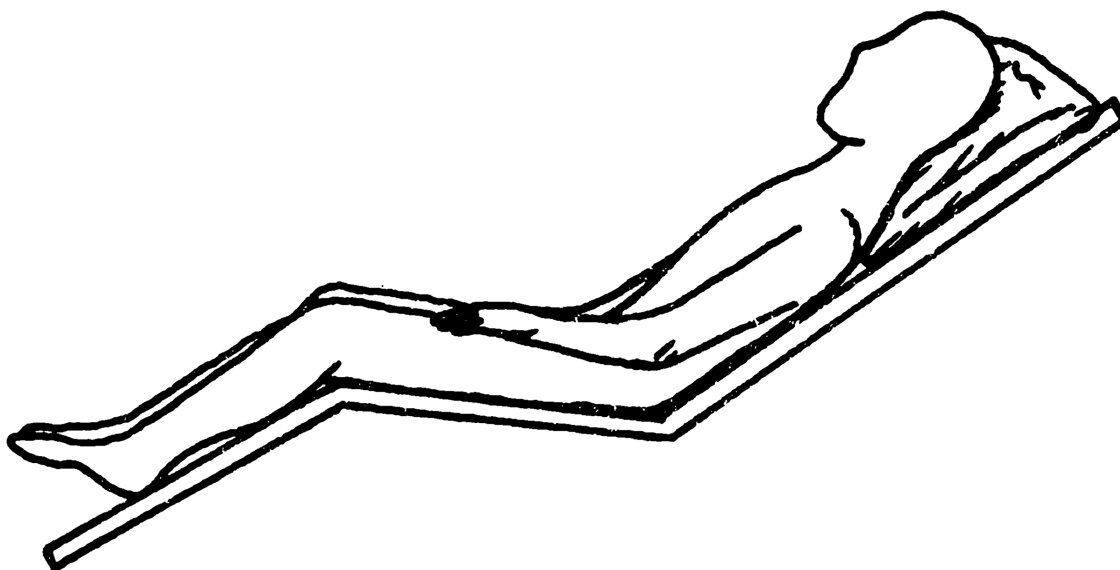


Fig. *c Semiculcat*

moderat, şi mai ales aveţi grijă să nu fie o muzică prea zgomotoasă. Cea mai potrivită pentru relaxare este muzica liniştită, clasică, de Händel (de exemplu „Largo"), Bach (de exemplu „Arie pe coarda G"), Saint-Saéns (de exemplu „Lebăda"), sau o altă compoziţie preferată de dumneavoastră care este calmantă, plăcută şi melodioasă.

După ce v-aţi aşezat într-o poziţie confortabilă, fie într-un scaun, fie întins pe spate, scoateţi-vă pantofii din picioare, închideţi ochii şi începeţi să vă concentraţi pe rând asupra diferitelor grupe de muşchi, începând cu degetele de la picioare. În continuare vom oferi un exemplu de afirmaţii pe care le puteţi folosi pentru a ajunge la o stare de relaxare. După ce veţi fi folosit aceste instrucţiuni în repetate rânduri, le veţi şti pe de rost şi veţi recurge la ele în mod automat, ori de câte ori vă veţi simţi tensionat. Pe măsură ce vă veţi impune să vă relaxaţi, veţi observa că relaxarea se va instala mai repede şi mult mai uşor, de fiecare dată. Dacă exersaţi destul, veţi ajunge să fiţi complet relaxat la numai un minut de la începerea exerciţiului.

Afirmaţii pentru RMP

„Mă scufund într-o stare plăcută de relaxare, respir profund, rar şi uşor, profund, rar şi uşor... În timp ce respir, devin din ce în ce mai relaxat... relaxat... relaxat. Degetele de la picioare îmi amorţesc; simt furnicături pe măsură ce muşchii degetelor se relaxează şi se eliberează de tensiune... se relaxează şi se eliberează de tensiune. Amorţesc şi se îngreunează în timp ce respir. Cu fiecare respiraţie, îmi simt degetele mai grele şi mai amorţite... mai grele şi mai amorţite. Acum, degetele mele sunt foarte grele... foarte grele... foarte grele. Senzaţia de greutate şi de amorţeală îmi dă impresia că degetele mele sunt complet relaxate... relaxate... mai relaxate cu fiecare răsuflare!

Amorţeala începe să se răspândească din degete în picioare. Simt furnicături în picioare pe măsură ce ele se îngreunează şi amorţesc... se îngreunează şi amorţesc. Am o uşoară senzaţie de încingere în picioare ca şi cum ar fi scufundate în apă călduţă, înviorătoare. Pe măsură ce respir, simt cum picioarele îmi amorţesc şi mi se relaxează. Muşchii ambelor picioare se destind şi se înmoaie... se destind şi se înmoaie; sunt foarte calde, grele şi relaxate... relaxate...relaxate...mai relaxate după fiecare răsuflare. Picioarele îmi sunt atât de calde şi de moi...calde şi moi...relaxate...relaxate...relaxate... mai relaxate după fiecare răsuflare.

Amorţeala trece din gambe în coapse. Coapsele încep acum să se încălzească şi să se înmoaie...calde şi relaxate...destinse şi relaxate...destinse şi relaxate. Coapsele îmi amorţesc şi mi se îngreunează...sunt amorţite şi grele, am senzaţia unor furnicături, pe măsură ce amorţesc şi se îngreunează...moi şi relaxate... moi şi relaxate. Cu fiecare respiraţie, coapsele îmi devin mai

grele... mai grele... mai grele. Simt cum căldura și amorțeala îmi cuprind coapsele eliberând tensiunea din ele. După fiecare respirație, coapsele îmi sunt mai relaxate... relaxate... relaxate... relaxate... mai relaxate după fiecare respirație.

Încep să simt furnicături și o senzație de amorțeală în degetele de la mâini pe măsură ce căldura se răspândește în ele. Devin moi și destinse... moi și destinse... căldură și furnicături... furnicături... furnicături. Simt cum amorțeala urcă din vârful degetelor în articulații, în timp ce respir rar și mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez. Căldura și amorțeala îmi cuprind încheieturile, iar acestea se încălzesc din ce în ce mai mult, devin din ce în ce mai moi. Mâinile mele sunt grele și relaxate. După fiecare respirație, mâinile îmi sunt grele și relaxate... relaxate relaxate... mai relaxate după fiecare răsuflare.

Brațele încep acum să-mi amorțească. Căldura se răspândește acum din mâini în brațe și simt greutate și căldură... greutate și căldură. Pe măsură ce respir, brațele îmi devin din ce în ce mai grele, amorțite și relaxate... amorțite și relaxate. Simt furnicături și o senzație de amorțeală care îmi urcă în brațe, eliberând tensiunea. Mușchii încep să mi se relaxeze... să se relaxeze... să se relaxeze. Brațele îmi sunt acum foarte grele și relaxate... relaxate... relaxate... mai relaxate după fiecare răsuflare.

Amorțeala din brațe îmi cuprinde umerii. Umerii îmi devin grei și amorțiți... grei și amorțiți. Simt cum căldura și greutatea îmi destind mușchii umerilor, care devin mai relaxați... relaxați... relaxați... mai relaxați după fiecare răsuflare. În timp ce respir, tensiunea din umeri dispare. Acum ei sunt foarte calzi și amorțiți... calzi și amorțiți, grei și relaxați... relaxați... relaxați... mai relaxați cu fiecare răsuflare.

Căldura se împrăștie din umeri în piept. Pieptul mi se încălzește din ce în ce mai mult... se destinde din ce în ce mai mult. Cu fiecare respirație, pieptul mi se îngreunează și îmi amorțește... greu și amorțit, moale și relaxat... relaxat... relaxat. Simt furnicături prin mușchii pieptului și simt cum aceștia amorțesc, iar pieptul îmi este complet relaxat... relaxat... relaxat... mai relaxat după fiecare răsuflare. Acum, pieptul îmi este foarte greu și amorțit. După fiecare răsuflare, pieptul îmi este relaxat... relaxat... relaxat... relaxat.

Amorțeala și căldura se răspândesc din piept în zona gâtului. Gâtul se încălzește și amorțește... cald și amorțit. Simt furnicăturile și amorțeala din gât pe măsură ce respir și mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez. Gâtul îmi devine din ce în ce mai greu... din ce în ce mai cald... mai relaxat cu fiecare răsuflare. Tensiunea din mușchii gâtului dispare, iar gâtul îmi este relaxat... relaxat... relaxat... mai relaxat după fiecare răsuflare.

Fața mi se destinde din ce în ce mai mult... este din ce în ce mai destinsă. Căldura se împrăștie din zona gâtului în zona feței, iar aceasta devine mai

caldă... mai caldă... mai caldă. Pe măsură ce respir, faţa îmi devine din ce în ce mai grea...mai relaxată şi mai eliberată de tensiune. Simt cum toată tensiunea din muşchii faciali dispare, iar aceştia se relaxează... se relaxează... se relaxează... sunt mai relaxaţi cu fiecare răsuflare.

Îmi simt trupul cald şi relaxat... relaxat... relaxat, greu şi amorţit... greu şi amorţit. Corpul meu este atât de greu şi de relaxat încât se afundă în scaun. Tensiunea dispare, muşchii trupului meu sunt destinşi şi relaxaţi... destinşi şi relaxaţi, grei şi lipsiţi de vlagă... grei şi lipsiţi de vlagă. În timp ce respir, simt o căldură dulce şi mă simt relaxat... relaxat... relaxat. Tensiunea dispare, cu fiecare răsuflare mă relaxaz... relaxez... relaxez... relaxez... relaxez... relaxez."

Aceasta este doar o mostră a tipului de „afirmaţii" la care puteţi recurge. Puteţi folosi orice vă vine în minte, cu condiţia de a stabili un tipar de relaxare treptată a întregului dumneavoastră corp. De asemenea, puteţi extinde afirmaţiile, astfel încât să vă stabiliţi propriul dumneavoastă ritm şi să vă relaxaţi după cum credeţi de cuviinţă. Totuşi, atunci când utilizaţi RMP, trebuie să ţineţi cont de mai multe lucruri, pentru a intensifica efectele metodei:

1. Confortul trebuie să fie întotdeauna punctul de pornire al relaxării. Scoateţi-vă pantofii şi hainele strâmte, lărgiţi-vă cureaua şi scoateţi-vă bijuteriile care v-ar putea distrage atenţia atunci când veţi ajunge la partea respectivă a corpului. Nu încercaţi să vă relaxaţi înt-o cameră în care este prea rece sau prea cald. Nu uitaţi, dacă există ceva care v-ar putea distrage atenţia, o va face în mod cert.
2. Vorbiţi încet, ritmic şi monoton. Aceasta vă ajută să intraţi într-un ritm constant, ceea ce facilitează relaxarea.
3. Respiraţi rar şi ritmic. Este important să utilizaţi respiraţia diafragmatică astfel încât mişcarea respiratorie să fie lină şi neîntreruptă. Pentru a fi sigur că procedaţi corect, încercaţi să faceţi următorul exerciţiu:
   Aşezaţi-vă mâna dreaptă pe partea superioară a abdomenului, imediat deasupra ombilicului, iar mâna stângă în centrul părţii superioare a pieptului, imediat deasupra mameloanelor. În timpul respiraţiei, mâna dreaptă ar trebui să se ridice atunci când inspiraţi şi să coboare când expiraţi; în schimb, mâna stângă nu ar trebui să se mişte deloc. După câteva şedinţe, ar trebui să fiţi în stare să respiraţi aşa, în timp ce staţi cu mâinile întinse comod pe lângă corp.
   Nu expiraţi tot aerul la începutul ciclurilor respiratorii. Fiecare răsuflare trebuie să fie lungă şi egală, lină şi plăcută. Acest calm ritmic îi permite sistemului nervos vegetativ să preia conducerea şi să vă menţină relaxat şi destins. Când rostiţi formulele de autosugestionare, cum ar fi „mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez", spuneţi fiecare cuvânt încet, cu acelaşi ritm şi calm cu care expiraţi.

4. Folosiţi cuvinte blânde, cum ar fi „relaxare", „care alină", „plăcut", „greu", „lipsit de vlagă", „amorţeală" etc. Evitaţi cuvintele dure, care vă fac să vă încordaţi sau să pierdeţi din concentrare.
5. Nu treceţi la următoarea parte a corpului până când partea de care vă ocupaţi nu este relaxată.
6. Când corpul dumneavoastră este relaxat în întregime, rămâneţi mai multe minute în poziţia respectivă, înainte de a vă ridica şi a vă întinde.

Relaxarea musculară progresivă s-a dovedit a fi foarte eficientă în ameliorarea unor boli legate de stres, cum ar fi hipertensiunea, migrenele şi ulcerul. Dar, chiar dacă nu suferiţi de vreuna dintre aceste boli, s-ar putea să aveţi nevoie să folosiţi respectiva tehnică de mai multe ori pe zi, dacă vă găsiţi în situaţii deosebit de stresante. În scurt timp, veţi ajunge să vă relaxaţi mult mai uşor, aproape spontan. Vă veţi condiţiona să utilizaţi reacţia de relaxare, cu aceeaşi uşurinţă cu care declanşaţi orice reacţie fiziologică firească. Ştiind cum ar trebui să ne simţim muşchii atunci când sunt relaxaţi, aducerea lor în acea stare de relaxare ori de câte ori vom dori, va deveni o problemă de obişnuinţă şi de autoimpunere. Din momentul în care vom putea face acest lucru, participarea la activităţi provocatoare, incitante, se va dovedi mult mai plăcută, deoarece niciodată nu va mai trebui să ne temem de tensiunea musculară.

10. ÎNCORDARE-RELAXARE

Principiul care stă la baza tehnicii „încordare-relaxare" constă în familiarizarea trupului și a minții noastre cu diferența dintre încordare și relaxare. Această procedură, simplă și ușor de învățat, cuprinde o tensiune musculară conștientă, urmată imediat de relaxare.

Pózițiile pentru tehnica „încordare-relaxare" sunt similare cu cele folosite pentru RMP. Și în acest caz, este extrem de important să stați cât se poate de comod și să nu fiți întrerupt sau să vi se distragă atenția în timpul exercițiilor. După ce veți exersa această tehnică zilnic, timp de mai multe săptămâni, procesul de condiționare va prelua controlul, iar reacțiile dumneavoastră vor fi mai spontane, asemenea unor automatisme. Obiceiurile permit mușchilor noștri să se relaxeze atunci când dorim, oricare ar fi poziția în care ne găsim. Elementul-cheie în modelarea acestui răspuns condiționat este capacitatea înnăscută a creierului nostru de a recunoaște diferite grade de încordare fizică și de a răspunde apoi acestei încordări prin relaxarea aproape involuntară a mușchilor.

Într-o primă fază a exercițiilor de încordare-relaxare grupele diferite de mușchi sunt încordate pe rând, pe parcursul unor ședințe separate de exerciții. Aceste grupe sunt: mâinile, brațele, picioarele, pieptul, spatele, umerii, gâtul și fruntea. Numai după ce ajungeți să controlați fiecare grup în parte, va trebui să asamblați metoda și să o folosiți pentru a vă relaxa toți mușchii în timpul unei singure ședințe. Exersând tehnici pe fiecare regiune a corpului, procesul de condiționare devine mult mai eficient, iar relaxarea completă a trupului se va face mult mai ușor. Mai târziu, unele dintre grupele de mușchi, cum ar fi mâinile, brațele, umerii și gâtul, vor putea fi combinate în asemenea manieră încât să reușiți să vă relaxați concentrându-vă numai asupra unui număr redus de mușchi.

Mai devreme sau mai târziu, partea de încordare din exercițiul de destindere va putea fi eliminată în întregime, deoarece relaxarea va deveni o reacție condiționată în mod clasic. Vă veți putea relaxa întregul trup dintr-o dată sau numai anumite părți ale corpului dumneavoastră care sunt mai încordate. Totuși, iată o precauție: fiți întotdeauna conștient de capacitatea dumneavoastră

de a recunoaşte sau nu starea de încordare şi de a o deosebi de cea de relaxare. Această capacitate reprezintă baza controlării încordării – ar trebui să vă concentraţi întotdeauna asupra ei atunci când încercaţi să eliberaţi de tensiune orice parte a corpului dumneavoastră. Dacă apar probleme când faceţi acest lucru, întoarceţi-vă la stadiul în care priveaţi tensiunea ca pe o modalitate de a vă face din nou să înţelegeţi diferenţa dintre cele două stări musculare.

Vă prezentăm în continuare 8 seturi de exerciţii de destindere, câte unul pentru fiecare grup de muşchi. În timp ce le exersaţi, ar trebui să vă mişcaţi până la limita imposibilului, înainte de a relaxa complet muşchiul şi de a vă odihni. După ce aţi atins nivelul maxim de contractare musculară, rămâneţi încordat cel puţin 10 secunde, pentru a conştientiza pe deplin ce înseamnă a vă relaxa. Nu uitaţi, cu cât vă încordaţi mai mult fiecare grupă de muşchi, cu atât mai mare va fi sentimentul imediat următor de relaxare.

Şedinţa de exerciţii numărul 1 – Mâinile

Încordarea: Ţinând mâinile întinse pe lângă corp, strângeţi-vă pumnii cât de tare puteţi. Menţineţi-i strânşi cel puţin 10 secunde. La început, puteţi să vă încordaţi doar câte o mână.

Relaxarea: Eliberaţi tensiunea din mâini şi lăsaţi-vă degetele să se destindă încet şi să stea moi, în prelungirea mâinilor.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori, amintindu-vă să vă menţineţi încordarea cel puţin 10 secunde după momentul de tensiune maximă. După trei reprize, rămâneţi cu mâinile şi trupul relaxate şi odihniţi-vă timp de 20-30 de minute.

Şedinţa de exerciţii numărul 2 – Braţele

Încordarea: Ridicaţi braţele şi ţineţi-vă pumnii strânşi cel puţin 10 secunde. La început, puteţi încorda doar câte un braţ.

Relaxarea: Lăsaţi-vă braţele să cadă moi pe lângă corp. Degetele ar trebui să vă atârne moi şi imobile.

Observaţie: Repetaţi exerciţiul de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, menţineţi-vă braţele imobile şi moi timp de 20-30 de minute.

Şedinţa de exerciţii numărul 3 – Picioarele

Încordarea: Împingeţi-vă picioarele în jos, cât de tare puteţi, cel puţin 10 secunde. De asemenea, degetele de la fiecare picior ar trebui să fie îndoite în jos.

Relaxarea: Lăsaţi-vă picioarele şi degetele să se relaxeze, în timp ce picioarele sunt foarte destinse.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, menţineţi-vă picioarele imobile şi moi timp de 20-30 de minute. Nu le încrucişaţi niciodată pe durata acestui exerciţiu.

Şedinţa de exerciţii numărul 4 – Abdomenul

Încordarea: Sugeţi-vă muşchii abdominali cât de mult puteţi, menţinându-i astfel cel puţin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeţi-vă încet muşchii abominali şi rămâneţi întins, fără să vă mişcaţi.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. Respiraţi încet şi permiteţi-i abdomenului dumneavoastră să se relaxeze. După trei reprize, rămâneţi destins timp de 20-30 de minute.

Şedinţa de exerciţii numărul 5 – Spatele

Încordarea: Arcuiţi-vă şira spinării în sus cât de mult puteţi până când numai capul şi fesele ating podeaua sau patul. Menţineţi-vă spatele arcuit la maximum, cel puţin 10 secunde.

Relaxarea: Readuceţi treptat spatele în poziţie normală şi lăsaţi-l să se destindă şi să devină greu.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori. Dacă este nevoie, aşezaţi-vă o pernuţă sub partea inferioară a spatelui pentru a sta mai comod. Menţineţi relaxarea timp de 20-30 de minute. Acest exerciţiu se execută cel mai bine în poziţia culcat.

Şedinţa de exerciţii numărul 6 – Umerii

Încordarea: Ridicaţi-vă umerii spre cap cât puteţi de mult, cel puţin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeţi-vă şi coborâţi încet umerii. Lăsaţi-i să se odihnească, străduindu-vă să-i simţiţi moi şi grei.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, relaxaţi-vă umerii şi staţi liniştit timp de 20-30 de minute.

Şedinţa de exerciţii numărul 7 – Gâtul

Încordarea: Împingeţi-vă capul pe spate într-o pernă sau într-o saltea cât de mult puteţi, cel puţin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeţi-vă capul şi lăsaţi-l să stea liniştit şi imobil.

Observaţie: Repetaţi de trei ori acest exerciţiu. În loc să vă împingeţi capul înapoi, îl puteţi ridica înainte, cât de tare puteţi, cel puţin 10 secunde, înainte

de a trece la relaxare. După trei reprize, lăsaţi-vă capul să se relaxeze timp de 20-30 de minute.

Şedinţa de exerciţii numărul 8 – Fruntea

Încordarea: Încreţiţi-vă fruntea cât puteţi de mult şi menţineţi-o astfel, cel puţin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeţi-vă încet muşchii frunţii şi relaxaţi-vă complet faţa.

Observaţie: Repetaţi acest exerciţiu de trei ori. S-ar putea să vă vină mai uşor să încordaţi muşchii frunţii încruntându-vă foarte tare, decât încreţindu-vă fruntea. Puteţi încerca să alternaţi încreţirea frunţii cu încruntarea. După trei reprize menţineţi-vă faţa şi capul relaxate timp de 20-30 de minute.

Atunci când folosim tehnici de încordare-relaxare, trebuie să urmăm anumite reguli, pentru ca relaxarea să fie mai eficientă şi mai uşor de învăţat. Acestea sunt:

1. Încercaţi să exersaţi în fiecare zi la o anumită oră, chiar dacă o faceţi numai timp de câteva minute. Cele mai bune perioade de exersare sunt seara, după o zi întreagă de încordare, sau dimineaţa, pentru a vă ajuta să vă relaxaţi în vederea începerii unei zile noi, cu forţe proaspete. Cu toate acestea, aveţi grijă să nu exersaţi exact înainte de a vă duce la culcare. Dacă aşteptaţi până ce sunteţi prea obosit, mintea dumneavoastră nu se va mai afla într-o stare propice exersării, iar procesul natural de condiţionare nu va mai fi la fel de eficient.
2. Atunci când faceţi exerciţii de relaxare, purtaţi întotdeauna haine largi, comode. Scoateţi-vă pantofii, deschideţi-vă nasturii care vă strâng şi asiguraţi-vă că nu aveţi nimic în jurul gâtului. De asemenea, renunţaţi la bijuteriile şi la ceasul de mână, lănţişoare, pentru a nu permite unui lucru mărunt să vă distragă atenţia şi astfel să vă strice şedinţa. Ţineţi ochii închişi pe parcursul întregii şedinţe de exerciţii şi nu vă încrucişaţi niciodată braţele sau picioarele.
3. Încercaţi să nu faceţi exerciţii cu stomacul plin. În timpul digestiei, o cantitate mai mare de sânge este îndreptată spre tractul gastrointestinal, departe de muşchi şi de alte ţesuturi. Nivelurile reduse de sânge în muşchi pot duce la apariţia unor crampe şi a unor stări de disconfort în timpul încordării. În plus, un stomac plin vă va face să vă simţiţi greoi şi vă va împiedica să vă concentraţi bine asupra exerciţiilor.
4. Asiguraţi-vă că exersaţi într-o cameră liniştită, bine aerisită, nu prea luminoasă şi în care nu este nici prea rece, nici prea cald. Orice distragere a atenţiei de natură fizică va scădea eficacitatea exerciţiilor.
5. După ce au fost încordaţi, muşchii trebuie să fie destinşi încet, treptat, iar nu brusc. Aceasta vă va face să vă daţi seama mai bine de trecerea de la o

stare de încordare absolută la una de relaxarea absolută. Mişcările corpului dumneavoastră trebuie să fie întotdeauna line şi calme, să curgă simultan cu respiraţia. În timpul încordării, nu vă ţineţi niciodată respiraţia – respiraţi natural.

6. În timpul fiecărei şedinţe de exerciţii, încercaţi să relaxaţi acele grupe de muşchi asupra cărora aţi lucrat anterior. De exemplu, pe parcursul şedinţei numărul 3, în timp ce vă relaxaţi picioarele, relaxaţi-vă de asemenea mâinile şi braţele. După a treia şedinţă de exerciţii ar trebui să fiţi capabil, să vă relaxaţi toate grupele de muşchi de fiecare dată când le încordaţi şi le destindeţi numai pe unele dintre ele.
7. După ce grupele de muşchi sunt încordate şi relaxate, s-ar putea să vă fie de ajutor vizualizarea încordării şi destinderii lor – aceasta se numeşte „imaginare". În timp ce respiraţi calm, ritmic, imaginaţi-vă cum muşchii dumneavoastră devin din ce în ce mai grei. Vizualizaţi-i în timp ce se înmoaie şi se destind.

Acordaţi o atenţie deosebită acelor grupe de muşchi a căror relaxare completă presupune un efort deosebit. Mai presus de toate, nu renunţaţi. E posibil ca unele să fie mai grele decât altele, dar este de o importanţă vitală ca, la început, să repetaţi exerciţiile de încordare-relaxare zilnic, astfel încât relaxarea să devină o a doua natură a dumneavoastră.

Tehnica încordare-relaxare este una dintre cele mai bune şi mai eficiente metode de a învăţa să vă relaxaţi, deoarece impune cunoaşterea exactă a diferenţei dintre muşchii încordaţi şi cei destinşi. Cu alte cuvinte, pe această cale se dobândeşte, de fapt, capacitatea de a recunoaşte tensiunea existentă în anumite grupe de muşchi, chiar şi la niveluri mici.

Asemenea RMP-ului, încordarea-relaxarea s-a dovedit a fi foarte eficientă în cazul mai multor boli, cum ar fi hipertensiunea şi durerile acute de cap. Ca instrument de controlare a stresului, este una dintre cele mai bune modalităţi de a vă antrena, pentru a reuşi în final să declanşaţi reacţia de relaxare ori de câte ori vă simţiţi încordat sau neliniştit. Prin practică, veţi ajunge să vă relaxaţi, indiferent de stadiul de încordare în care vă găsiţi, fără să mai fie nevoie să vă contractaţi deloc muşchii. În funcţie de capacităţile dumneavoastră fizice şi mentale, veţi realiza aceasta în două săptămâni sau în două luni. Când, în cele din urmă, veţi ajunge în această fază, veţi putea spune că v-aţi atins ţelul, acela de a face din relaxare un obicei natural şi spontan, care devine din ce în ce mai puternic, cu cât vă relaxaţi mai des.

11. MEDITAȚIA

De secole, în diferite părți ale lumii, oamenii recurg la meditație pentru a ajunge la o relaxare profundă și la o liniște a minții. Cu toate că unele exerciții utilizează cuvinte sau propoziții de sorginte religioasă, meditația în sine nu este o religie sau o filosofie, ci un instrument care se folosește de subconștientul nostru pentru a ne elibera de tensiune.

Există 4 factori fundamentali ce nu trebuie să lipsească pentru a se obține o relaxăre profundă prin meditație.

1. *Un mediu înconjurător liniștit și pașnic.* Ca orice exercițiu de controlare a stresului, care relaxează, meditația necesită singurătate și confort. Perturbările trebuie să fie complet evitate, poate chiar mai mult în acest caz decât în cel al altor tehnici, deoarece concentrarea este principala componentă a meditației.

   Atunci când vă alegeți un loc pentru meditație, asigurați-vă că acolo nimic nu vă poate distrage atenția pe toată durata exercițiului. Acest loc ar putea fi o cameră sau o curte liniștită, o biserică sau chiar pădurea. Esențial este să aveți certitudinea că nu veți fi întrerupt în mijlocul meditației.
2. *Un tonus muscular scăzut.* Confortul constituie un element esențial, deoarece orice încordare neașteptată a mușchilor vă va împiedica să vă concentrați. Cele mai indicate poziții pentru meditație sunt șezând turcește pe o pernă tare, pe o saltea sau pe un preș, sau o poziție normală – așezat confortabil pe un scaun cu spetează, ținând capul, gâtul și spatele drept. Alte poziții – cum ar fi, de exemplu, întins complet pe spate, sau numai pe jumătate – nu sunt tot atât de eficiente în cazul acestor tehnici, deoarece s-ar putea să deveniți somnoros și să adormiți.
3. *O atitudine pasivă.* Probabil, acesta este cel mai important factor dintre toți patru, deoarece o meditație corectă pretinde de la dumneavoastră să nu vă conduceți gândurile într-o anumită direcție, ci să le lăsați libere. Nimic nu vă distrage mai mult atenția în timpul meditației decât faptul de a vă gândi la toate ideile care vă trec prin cap.
4. *Un mecanism mental.* Pentru a vă concentra mai ușor și a opri gândurile ce vă pot distrage atenția în timpul meditației, aveți nevoie de un stimul

constant asupra căruia să vă concentraţi. Un mecanism mental este un subiect la care vă puteţi gândi, cum ar fi, de pildă, un sunet, un cuvânt, o silabă sau o propoziţie repetată regulat în timpul exerciţiului. Deoarce concentrarea absolută este unul dintre cele mai dificile scopuri de atins, folosirea unui mecanism mental sau a unei *mantre* ne permite să punem capăt gândurilor care ne distrag atenţia şi să atingem niveluri mai profunde ale subconştientului nostru.

TEHNICI DE MEDITAŢIE

Vă prezentăm în continuare diferite tehnici de meditaţie ce pot fi folosite pentru a declanşa reacţia de relaxare. Încercaţi-le pe toate, apoi alegeţi-o pe aceea care se potriveşte cel mai bine personalităţii şi stilului dumneavoastră de viaţă. Dacă nu sunteţi o persoană credincioasă, e posibil să preferaţi o tehnică de meditaţie ce nu foloseşte un cuvânt sau o frază religioasă. Pe de altă parte, dacă sunteţi o persoană religioasă, meditaţia s-ar putea dovedi mai eficientă şi mai plină de sens atunci când implică un cuvânt sau o propoziţie religioasă. Oricare ar fi tehnica pe care o alegeţi, asiguraţi-vă că este cea care vă permite să vă concentraţi şi să vă relaxaţi depunând cât mai puţin efort şi cu cât mai puţine întreruperi.

Exerciţiul de meditaţie numărul 1

Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă. Închideţi ochii şi respiraţi pe nas. Conştientizaţi tiparul după care respiraţi şi, pe măsură ce respiraţi, rostiţi încet, pentru dumneavoastră, „relaxează-te" sau cuvântul „unu". Continuaţi astfel timp de circa 60 de secunde. După ce terminaţi, staţi liniştit mai multe minute – mai întâi, cu ochii închişi, apoi, treptat, deschideţi-i. Pe parcursul exerciţiului, menţineţi o stare de relaxare şi lăsaţi-vă în voia ei.

Exerciţiul de meditaţie numărul 2

De pildă, „Rugăciunea Inimii", o rugăciune repetitivă, folosită de creştini încă din secolul al XIV-lea, este un exemplude meditaţie religioasă. Aşezaţi-vă singur într-o poziţie comodă, în tăcere totală. Aplecaţi-vă capul, închideţi ochii şi începeţi să respiraţi lent şi ritmic în timp ce vă imaginaţi că vă uitaţi în propria dumneavoastră inimă. Vizualizaţi-vă inima, iar atunci când expiraţi spuneţi „Iisuse, milostiveşte-mă" sau „Doamne, dăruieşte-mi pace". Repetaţi aceste cuvinte ori de câte ori expiraţi. Dacă doriţi, puteţi schimba propoziţia, optând pentru una care se potriveşte ideilor şi nevoilor dumneavoastră.

Exercițiul de meditație numărul 3

Acest exercițiu de meditație utilizează un sunet ritmic, asupra căruia vă puteți focaliza atenția, pentru a vă controla respirația și a vă accentua starea de concentrare. Potriviți un metronom la o bătaie lentă, să zicem 40 până la 60 de bătăi pe minut, apoi începeți să respirați în ritmul impus de acesta. După ce tiparul respirației dumneavoastră s-a stabilizat și ați început să vă concentrați asupra bătăii metronomului, rostiți formula „relaxează-te" în același timp cu respirația și cu bătaia metronomului. După ce veți face acest exercițiul timp de mai multe săptămâni, creierul dumneavoastră va asocia în mod automat bătăile metronomului cu relaxarea. În scurt timp vă veți condiționa să vă relaxați instantaneu, deoarece metronomul va acționa ca un impuls subconștient sau ca o aluzie care declanșează relaxarea.

Exercițiul de meditație numărul 4

Această tehnică de meditație este numită și autosugestie deoarece utilizează câteva dintre principiile hipnozei autoimpuse, deși numai într-o mică măsură. Așezați-vă comod într-un scaun, cu fața la un perete care se află la o distanță de 2-2,5 metri. Alegeți un punct sau un obiect de pe perete (sau așezați unul acolo), situat cam la jumătate de metru deasupra nivelului ochilor. În timp ce vă uitați fix la acest punct focal, respirați încet și ritmic. Începeți să numărați invers de la 10, rostind câte o cifră ori de câte ori expirați. În timp ce numărați, concentrați-vă în continuare asupra punctului focal și începeți să simțiți cum corpul dumneavoastră se relaxează din ce în ce mai mult.

Curând după începerea exercițiului,pleoapele vi se vor îngreuna și veți începe să clipiți. Lăsați-le pur și simplu să se închidă. În vreme ce ochii dumneavoastră rămân închiși, continuați numărătoarea, dar de data aceasta vizualizați cifrele pe măsură ce le rostiți. Când, în cele din urmă ați ajuns la cifra 1, relaxați-vă total și simțiți-vă liber și ușor. Rămâneți în această poziție 10-20 de minute. Atunci când sunteți gata să ieșiți din această stare, numărați de la 1 la 3. La 1, pregătiți-vă; la 2 respirați adânc; la 3, deschideți ochii, ridicați-vă în picioare și întindeți-vă.

Acest exercițiu va sili creierul dumneavoastră să asocieze anumite numere (care joacă rolul unor stimuli) cu anumite stadii de relaxare. În funcție de tiparul dumneavoastră, numărul 6 poate stimula închiderea ochilor, numărul 4 – relaxarea părții superioare a trupului, iar numărul 1 – relaxarea completă. Obiectivul acestei meditații este inducerea relaxării cu ajutorul sugestiei că anumite numere stimulează anumite stări de relaxare.

Meditația poate fi un instrument foarte eficient în controlarea stresului, deoarece ne învață nu numai să ne relaxăm, dar și să ne dirijăm atenția în altă parte decât spre gândurile și sentimentele stresante. Atâta timp cât nu exagerăm

şi nu ajungem să meditām ore întregi, la nesfârşit, exerciţiile de meditaţie nu implică nici un pericol şi sunt plăcute, ne echilibrează corpul şi aduc pace minţii noastre; dar mai presus de toate, ele ne impun să ne relaxăm spontan folosind mecanisme cum ar fi sunetele şi obiectele pe post de stimuli. Meditaţia a început să fie practicată cu multe secole în urmă; ea aduce linişte interioară şi pace oamenilor de toate religiile şi credinţele. Şi noi putem simţi această pace dacă folosim puterea minţii noastre pentru a îndepărta stresul căruia îi este supus trupul nostru.

12. TEHNICILE IMAGINATIVE ȘI AUTOVINDECAREA

Imaginarea – cunoscută și sub numele de vizualizare sau de relaxare cu ajutorul imaginației – folosește imaginile mentale pentru obținerea unei stări de relaxare profundă. După meditație, este probabil una dintre cele mai vechi tehnici de relaxare utilizate de omenire. În acest gen de exerciții, imaginile vii, asociate cu odihna, liniștea și calmul, sunt folosite pe post de mesaje cu conexiune inversă pentru restul corpului. Aceste imagini acționează ca un soi de aluzii care stimulează sistemul nervos și provoacă încordarea mușchilor, pentru a reacționa în mod inconștient. În final, imaginarea se dovedește a fi una dintre cele mai simple și mai plăcute tehnici de relaxare. Asemenea altor tehnici de relaxare, ea acționează ca un instrument ce declanșează destinderea totală, întrucât creierul nostru este condiționat să asocieze imaginile mentale cu relaxarea. Imaginarea a fost folosită totodată și ca metodă de inducere a autovindecării. Datorită capacității sale de a întări sistemul imunitar al corpului, imaginarea a fost utilizată cu succes în tratarea diferitelor tipuri de cancer, precum și a altor boli legate de insuficiența sistemului imunitar. În combinație cu tratamentele cu raze sau chimioterapie, imaginarea a dus la obținerea unor rate mult mai mari de supraviețuire decât dacă ar fi fost folosite numai tratamentele tradiționale. Acest lucru se explică prin faptul că celulele „killer", celule speciale ce caută și atacă toate tipurile de celule canceroase, sunt stimulate atunci când corpul este relaxat. Autovindecarea este posibilă dacă permitem creierului nostru să ne mențină sistemul imunitar în funcțiune, atunci când avem mai mare nevoie de el.

Există mai multe tipuri de exerciții imaginative. Tipul de imaginare la care veți apela depinde de personalitatea, de experiențele și de preferințele dumneavoastră. Dar, indiferent de alegerea pe care o veți face, să urmați anumite instrucțiuni, care au menirea de a face exercițiile mai eficiente și mai plăcute. Acestea sunt:

1. Confortul este de maximă importanță. Este aproape imposibil să mențineți o imagine pozitivă pentru o perioadă oarecare de timp, dacă nu stați

relaxat şi confortabil pe tot parcursul şedinţei de imaginare. Orice tip de tensiune care ar apărea ar avea tendinţa să vă blocheze sau cel puţin să vă afecteze concentrarea şi, prin urmare, să vă strice imaginea.

2. Asiguraţi-vă că imaginile mentale alese se potrivesc cu ideea pa care v-aţi făcut-o, în legătură cu ceea ce este realmente relaxant pentru dumneavoastră. Dacă, de exemplu, nu puteţi suferi plaja, nu folosiţi imaginea nisipului şi a mării drept mecanism de relaxare, oricât de relaxante le-ar considera alte persoane. Pe de altă parte, dacă sunteţi de părere că o pădure răcoroasă, deasă şi verde este energizantă şi relaxantă, folosiţi-o pe post de imagine mentală. Utilizaţi întotdeauna imaginea, acţiunea, scena sau tabloul care vă relaxează cel mai mult, care vă produce cea mai mare plăcere şi cel mai mare confort. Sunteţi singurii în măsură să stabiliţi care sunt acestea.
3. Începeţi fiecare exerciţiu de vizualizare respirând lin, relaxat. Imaginarea este mult mai uşor de realizat dacă mintea şi corpul dumneavoastră sunt pe cale de a se relaxa. În timp ce respiraţi şi vă relaxaţi, concentraţi-vă mai întâi asupra distanţei egale dintre răsuflări, apoi începeţi să vizualizaţi. Dacă aveţi probleme cu menţinerea unei imagini în minte, trebuie să vă gândiţi din nou dacă imaginea aleasă vi se potriveşte. E posibil ca un amănunt din imagine să vă distragă atenţia sau să vă dea o senzaţie neplăcută. Dacă o altă imagine din copilărie sau dintr-o vacanţă trecută vă apare constant în minte, atunci s-ar putea ca respectiva imagine să fie mai puternică şi mai eficientă decât cea aleasă de dumneavoastră. Prin încercări repetate, veţi reuşi să stabiliţi care imagine vi se potriveşte. Deci, nu ignoraţi imaginile care vă apar în minte, dacă le găsiţi relaxante şi liniştitoare.
4. Alegeţi imagini vii, reale şi pline de sens. Cei mai mulţi dintre noi ştim cam care ar trebui să fie imaginea perfectă, dar, în majoritatea cazurilor, aceste imagini fanteziste tind să devină confuze şi incomplete. Cele mai bune provin din experienţele noastre reale. Alegeţi, deci, o imagine desprinsă din experienţele pe care le-aţi trăit, una care v-a făcut plăcere şi care v-a indus o pace sufletească. Făcând parte dintre amintirile dumneavoastră conservate, imaginile reale sunt mai vii, durează mai mult timp şi vă pot fi de folos în mai multe rânduri.

EXERCIŢII IMAGINATIVE FOLOSITE PENTRU RELAXARE

Există, literalmente, mii de exerciţii de imaginare, fiecare în parte fiind tot atât de deosebit pe cât este persoana care îl face. Vă vom prezenta în continuare mai multe exemple, în ideea că veţi prelua forma generală, o veţi

schimba, dacă veţi dori, şi veţi încorpora în ea propria dumneavoastră imagine. Dacă veţi dori să utilizaţi unul dintre aceste exerciţii, va trebui să ţineţi cont de nevoile şi dorinţele dumneavoastră pentru ca metoda respectivă de controlare a stresului să funcţioneze şi în cazul dumneavoastră. Reţineţi, este foarte important ca imaginea să se potrivească persoanei, şi nu invers!

Exerciţiul de imaginare numărul 1

Alegeţi-vă o poziţie confortabilă, închideţi ochii şi începeţi să respiraţi încet şi calm. Cu fiecare respiraţie, simţiţi cum vi se îngreunează din ce în ce mai mult muşchii corpului. Imaginaţi-vă cum tensiunea slăbeşte şi dispare, în timp ce continuaţi să respiraţi ritmic şi natural. Acum imaginaţi-vă că sunteţi întins pe o plajă tropicală călduroasă, încălzindu-vă în lumina soarelui după-amiezii. Vizualizaţi culorile frumoase şi vii ale cerului, ale pământului, ale florilor şi plantelor din jurul dumneavoastră. Căldura nisipului auriu pătrunde în fiecare por al corpului şi vă încălzeşte din ce în ce mai mult. Nisipul auriu este moale şi plăcut la pipăit, căldura sa vă pătrunde în mâini şi în picioare şi începe să se răspândească prin tot corpul dumneavoastră. Imaginaţi-vă că staţi liniştit şi vă odihniţi în timp ce muşchii vi se destind. Simţiţi cum trupul dumneavoastră se scufundă în nisip şi alunecă la adâncimi din ce în ce mai mari, într-o stare de pace şi relaxare totală. Cu fiecare respiraţie, vedeţi cum corpul vi se relaxează tot mai mult.

Simţiţi acum căldura soarelui pe toată suprafaţa corpului, încălzindu-vă cu blândeţe în profunzime. Vizualizaţi partea internă a corpului dumneavoastră scăldată în lumina aurie, absorbind fiecare rază şi strălucind tot atât de puternic ca şi soarele. O briză uşoară, călduţă, suflă peste corpul dumneavoastră, încălzindu-vă şi mai mult. Vizualizaţi şi simţiţi briza bătând peste fiecare parte a corpului.

În timp ce vizualizaţi aceste imagini, s-ar putea să vă fie de ajutor dacă vă spuneţi: „Îmi este cald şi sunt relaxat", „Simt cum căldura mi se răspândeşte în tot corpul" sau „Căldura nisipului mă face să-mi simt muşchii atât de destinşi şi de relaxaţi" Continuaţi exerciţiul de imaginare timp de circa 20 de minute, apoi, treptat, deveniţi mai vioi, spunându-vă de trei ori „Mă simt energizat şi relaxat", deschideţi încet ochii, respiraţi de câteva ori profund şi întindeţi-vă timp de câteva secunde.

Exerciţiul de imaginare numărul 2

Alegeţi-vă o poziţie confortabilă, închideţi ochii şi începeţi să respiraţi lin şi ritmic. Continuaţi să respiraţi astfel câteva minute, apoi vizualizaţi o lagună pitorească, înconjurată de palmieri înalţi şi de flori frumoase. Apa este cristalină, de un albastru-turcoaz, iar cerul este albastru şi senin. Nu auziţi

decât şoapta blândă a brizei, care trece uşor peste corpul dumneavoastră şi vă atinge faţa cu degetele sale uşoare şi invizibile.

Imaginaţi-vă că plutiţi pe undele liniştite. În timp ce plutiţi, apa călduţă vă alină şi vă relaxează muşchii. Simţiţi cum vă masează mai întâi labele picioarelor, apoi picioarele, braţele şi în cele din urmă restul corpului. Apa se încălzeşte din ce în ce mai mult şi, în timp ce alunecaţi tot mai mult în adâncuri, într-o stare de relaxare, începe să se îndepărteze tensiunea. Imaginaţi-vă că sunteţi lipsit de greutate, în apă, în linişte perfectă, plutind încet şi lin. Sunteţi una cu apa, ea vă înconjoară complet şi vă destinde fiecare muşchi. De fiecare dată când respiraţi, apa călduţă şi blândă vă ridică uşor şi de fiecare dată când vă scufundaţi la loc, dispare mai mult din tensiune. În scurt timp, corpul dumneavoastră devine atât de relaxat în apă încât aveţi senzaţia că faceţi parte din ea.

Puteţi face acest exerciţiu într-o poziţie relaxată, stând pe scaun, sau întins pe spate, sau în timp ce faceţi o baie caldă. Atenţie, totuşi, dacă optaţi pentru ultima variantă. Deoarece această tehnică vă va face să vă simţiţi foarte relaxat, s-ar putea să aveţi tendinţa de a adormi. Asiguraţi-vă că aveţi capul susţinut de o pernă plutitoare sau de altceva, ca să nu vă alunece în apă. Un şoc de acest gen ar putea anihila următoarea încercare de vizualizare. Continuaţi exerciţiul timp de circa 20 de minute, apoi imaginaţi-vă că plutiţi uşor spre mal. Ieşiţi treptat din apă, spunându-vă „Mă simt energizat şi relaxat", deschideţi ochii, ridicaţi-vă încet în picioare şi întindeţi-vă timp de câteva secunde.

IMAGINAREA ŞI AUTOVINDECAREA

Adeseori, aceia dintre noi care suferă de diverse boli îşi tratează corpul ca şi cum ar fi duşmanul lor. În acele perioade de grele încercări, sentimentele şi atitudinile negative sunt destul de obişnuite, deoarece avem tendinţa de a ne considera corpul ca fiind mai degrabă o sursă de rău decât una de sănătate şi plăcere. Noi suntem cei care ne provocăm temeri şi nelinişti, iar acestea se agravează şi duc la cicluri de depresie şi deznădejde, ce se repetă la infinit. Nu mai avem încredere în noi, deoarece, pur şi simplu, nu putem crede că trupul nostru, care a fost iniţial responsabil de boală, este în acelaşi timp în stare să lupte împotriva ei. Cu toate acestea, crearea unor idei pozitive prin imaginare poate inversa ciclul fricii şi al depresiei. Imaginaţia e capabila chiar să ne stimuleze sistemul imunitar, întărindu-l şi făcându-l să lupte împotriva bolii!

Beneficiile autovindecării prin imaginare rezultă din aşteptările şi atitudinile noastre pozitive în raport cu boala. Combinată cu tratamentul medical

tradiţional, care ar trebui să reprezinte întotdeauna principala metodă de terapie, imaginarea poate avea efecte extraordinare, când vine vorba despre inversarea cursului bolii, o dată cu crearea unui mediu mental ce declanşează procesul vindecării. Pe scurt, exerciţiile de autovindecare sunt eficiente deoarece:

1. Reduc frica şi depresia, ce rezultă în urma conştientizării faptului că trupul nostru a fost înfrânt de boală. Recăpătând într-o oarecare măsură controlul funcţiilor imunitare ale organismului nostru, părerea noastră despre propria sănătate se ameliorează, ne putem reînnoi energia şi putem făuri o perspectivă mai bună asupra vieţii.
2. Produc schimbări fizice pozitive în sistemul nostru imunitar, endocrin, cardiovascular şi nervos. Aceste schimbări conlucrează pentru a ne ajuta să luptăm împotriva bolii şi să ne întărim rezistenţa în faţa ei.
3. Condiţionează creierul nostru să reacţioneze la boală în mod natural şi direct. Procesul relaxării în sine poate slăbi atât de mult tensiunea nervoasă încât ajunge să schimbe complet funcţiile corpului, astfel încât acestea să lucreze pentru noi, şi nu împotriva noastră. Folosindu-ne de puterea minţii pentru a lupta contra bolii, ne dezvoltăm capacitatea de a ne recăpăta sănătatea şi vitalitatea.

Ideea care se află la baza imaginării este extrem de simplă: relaxarea completă a muşchilor şi chiar autovindecarea sunt posibile prin folosirea unui simplu instrument mental, în acest caz o imagine. Acest instrument mental ne dă puterea de a declanşa relaxarea, de a ne conserva sănătatea şi de a ne stimula procesul natural de vindecare. Totuşi, nu trebuie să utilizăm niciodată imaginarea ca principală metodă de vindecare. Bolile serioase trebuie tratate întotdeauna prin metode clasice, relaxarea şi imaginarea urmând să fie folosite ca importanţi factori benefici, ce vor da o mână de ajutor în procesul general de vindecare. Cu cât veţi practica vizualizarea mai des, în mod constant, cu atât vă va veni mai uşor, iar ea va fi mult mai eficientă. În câteva săptămâni, ar trebui să ajungeţi la o relaxare profundă şi să începeţi o foarte bună vizualizare, după aproximativ un minut de la începerea exerciţiului.

Beneficiile relaxării şi ale vizualizării au fost atât de mari, iar rata succesului atât de promiţătoare, încât tot mai mulţi doctori au început să folosească acest tratament combinat, ca terapie pentru o varietate de boli. Atunci când este practicată constant în cadrul confortabil al propriului dumneavoastră cămin, relaxarea imaginativă devine una dintre cele mai simple şi mai eficiente modalităţi de reducere a stresului, de întreţinere a sănătăţii şi de păstrare a sistemului imunitar în stare de alertă continuă. Pe măsură ce învăţăm tot mai multe lucruri despre modul în care trebuie să răspundem la stres şi despre sistemul natural de apărare al corpului nostru, descoperim că acesta din urmă dispune de o putere extraordinară, care îl ajută nu numai să facă faţă stresului zilnic, ci şi să se vindece, literalmente.

Partea a III-a

TESTE ȘI EVALUĂRI PENTRU AUTOAJUTORARE

13. TESTAREA CUNOȘTINȚELOR DESPRE STRES

Ce anume știți în plus despre stres și despre felul în care acesta vă afectează? Următoarele teste sunt concepute pentru a vă consolida cunoștințele despre stres și pentru a realiza faptul că prin controlarea lui aveți posibilitatea de a duce o viață mai bună. Dacă nu răspundeți corect la o întrebare, reveniți asupra secțiunii din carte care se ocupă de respectivul aspect și recitiți-o. Este important să revedeți acele părți pe care nu vă simțiți stăpân, pentru a face din controlarea stresului o metodă completă și eficientă de reducere a neliniștii din viața dumneavoastră. Dacă răspundeți corect la toate sau la majoritatea întrebărilor, puteți sta liniștit: sunteți acum propriu dumneavoastră expert în materie de stres și vă găsiți pe drumul cel bun, urmând să deveniți mai sănătos și mai puțin tensionat.

REALITĂȚI DESPRE STRES

	Adevărat	Fals
1. Oamenii reacționează cu aceeași ușurință la stresul emoțional și la cel fizic.	________	________
2. Iritarea constantă din cauza stresului poate face ca tensiunea unei persoane să se mențină scăzută.	________	________

3. Stresul cauzat de suprasolicitare poate apărea în urma îndeplinirii îndatoririlor casnice. _______ _______
4. Este puţin probabil şi anormal ca o persoană care se adaptează la multe schimbări într-o perioadă scurtă de timp să se îmbolnăvească. _______ _______
5. Meditarea la o întâmplare neplăcută nu este niciodată tot atât de stresantă pe cât este trăirea respectivei experienţe. _______ _______
6. Dacă ne credem inutili şi neajutoraţi, nivelul stresului la care suntem supuşi poate creşte. _______ _______
7. Cele mai stresante situaţii sunt, de obicei, acelea în care simţim că totul este sub control. _______ _______
8. Stresul poate slăbi sistemul imunitar al corpului. _______ _______
9. Stresul acut poate duce la apariţia unor accidente. _______ _______
10. Oamenii cu personalitate de tip A sunt mai predispuşi să sufere din cauza reacţiilor la stres. _______ _______
11. Una dintre cele mai obişnuite trăsături ale personalităţii de tip A este rezolvarea unui singur lucru o dată. _______ _______
12. Stresul excesiv afectează capacitatea corpului de a utiliza vitaminele şi mineralele. _______ _______
13. E posibil ca o persoană stresată să se simtă confuză. _______ _______
14. Suprasolicitarea apare atunci când oamenii sunt capabili să-şi îndeplinească sarcinile. _______ _______
15. De obicei o persoană stresată este în stare să-şi îndeplinească sarcinile mai bine decât ar face-o într-o situaţie normală. _______ _______
16. Un anumit grad de stres este necesar vieţii. _______ _______
17. Bolile provocate de stres apar din cauza creşterii constante a acestuia, ceea ce duce la căderea sistemului imunitar al organismului. _______ _______
18. Prea multă stimulare este întotdeauna mai stresantă decât prea puţină. _______ _______

19. Stresul pe care îl resimțim într-o anumită situație depinde mai mult de situația respectivă decât de felul cum reacționăm. _______ _______
20. Tipul A de personalitate este asociat cu bolile de inimă. _______ _______
21. Cel mai bun nivel de stres este acela care face să crească randamentul cuiva, fără a avea efecte secundare negative. _______ _______
22. Frustrarea apare atunci când nu suntem capabili de a face ceea ce este necesar sau când acțiunile noastre sunt împiedicate de factori externi. _______ _______
23. Schimbările favorabile ce intervin în viața noastră nu sunt niciodată la fel de stresante precum cele nefavorabile. _______ _______
24. Nivelul stresului pe care îl resimțim atunci când ne aflăm într-o mulțime, depinde de măsura în care ne putem exercita controlul în situația respectivă și de bagajul nostru intelectual. _______ _______
25. Reacția unui individ la factorii de stres este determinată de atitudinile, de experiențele, de valorile și chiar de religia acestuia. _______ _______
26. Dacă ne gândim că suntem neajutorați și inutili putem provoca o creștere considerabilă a stresului cu care ne confruntăm. _______ _______
27. Așteptările unei persoane în legătură cu o situație stresantă pot influența considerabil nivelul de stres pe care îl are de suportat. _______ _______
28. Răspunsurile psihologice la factorii de stres apar automat, fără premeditare. _______ _______
29. Hormonii eliberați de organism în situațiile stresante rămân în corp numai o perioadă scurtă de timp. _______ _______
30. Artrita și cancerul ar putea fi indirect legate de stres. _______ _______
31. În general, o persoană stresată nu reacționează conform vechilor obiceiuri, dacă acestea nu se potrivesc actualei situații. _______ _______

32. Nivelul de stres al unei persoane poate creşte dacă respectiva persoană nu primeşte nici o informaţie sau primeşte informaţii false despre presupusa întâmplare care a dus la apariţia stresului. ______ ______
33. În timpul expunerii prelungite la stres, corpul intră într-o fază de funcţionare normală, orice simptome ale stresului lipsind cu desăvârşire. ______ ______
34. Problemele de sănătate mentală, cum ar fi depresia, nu ar trebui tratate ca răspunsuri emoţionale la stres. ______ ______
35. Nu există nici o dovadă că stresul ar cauza accelerarea procesului de îmbătrânire. ______ ______
36. Multe cazuri de disfuncţii sexuale, cum ar fi impotenţa, frigiditatea şi ejacularea precoce sunt rezultate directe ale stresului. ______ ______
37. Corpul poate fi condiţionat să se relaxeze la fel de rapid şi uşor cum o face atunci când se încordează în timpul stresului. ______ ______
38. Una dintre cele mai importante surse de stres este incapacitatea de organizare a timpului. ______ ______
39. Regimul alimentar nu este un factor prea important de favorizare a stresului. ______ ______
40. Contractarea musculară constantă duce la creşterea anxietăţii şi a stresului emoţional. ______ ______

Cheia punctajului:

(1)A	(2)F	(3)A	(4)F	(5)F	(6)A	(7)F	(8)A	(9)A
(10)A	(11)F	(12)A	(13)A	(14)F	(15)F	(16)A	(17)A	(18)F
(19)F	(20)A	(21)A	(22)A	(23)F	(24)A	(25)A	(26)A	(27)A
(28)A	(29)F	(30)A	(31)F	(32)A	(33)A	(34)F	(35)F	(36)A
(37)A	(38)A	(39)F	(40)A					

Numărul total de răspunsuri corecte______

35 – 40 = excelent
30 – 34 = bine
25 – 29 = destul de bine
mai puţin de 25 = rău

CUM SĂ FACEM FAŢĂ STRESULUI

	Adevărat	Fals
1. O tehnică eficientă de relaxare constă în a ne imagina că anumite părţi ale corpului sunt mai grele sau mai calde.	________	________
2. Ar trebui să consumăm mai multă cafeină în perioadele stresante.	________	________
3. Activitatea fizică în cadrul competiţiilor este o metodă eficientă de controlare a stresului.	________	________
4. Implicarea în activităţi fizice are ca rezultat o stare de bine.	________	________
5. Împărţirea unor sarcini complicate în componentele lor poate reduce stresul.	________	________
6. Stresul poate fi redus prin evitarea, pe cât posibil, a activităţilor de rutină.	________	________
7. Atunci când trecem prin schimbări majore, stresul poate fi redus prin creşterea numărului celorlalte schimbări, ce au loc în mod curent.	________	________
8. Bătăile inimii se pot autoregla printr-o reacţie de tip „feedback".	________	________
9. Nu ar trebui să încercăm să ne schimbăm relaţia cu factorii de stres.	________	________
10. Dacă stăm comod, ne putem calma tensiunea din interior.	________	________
11. Relaxarea musculară progresivă este o metodă eficientă de ameliorare a unor boli, cum ar fi hipertensiunea şi ulcerul.	________	________
12. Anticiparea perioadelor în care ne vom plictisi şi planificarea unor activităţi pe durata lor poate reduce stresul.	________	________
13. Când folosiţi exerciţiul fizic, ca metodă de controlare a stresului, trebuie să încercaţi să vă încordaţi cât mai mult posibil.	________	________
14. În cadrul exerciţiilor de relaxare musculară încercăm să eliminăm senzaţiile fizice asociate cu relaxarea.	________	________
15. A deveni mai puţin competitiv cu sine şi cu alţii reprezintă o modalitate de a atenua comportamentul de tip A.	________	________

16. Cedarea autorităţii şi a responsabilităţilor nu va afecta în nici un fel stresul. _______ _______
17. Pentru a fi eficientă, relaxarea trebuie practicată la aceeaşi oră şi în acelaşi loc, în mod constant. _______ _______
18. Izolarea ajută la liniştirea mediului intern. _______ _______
19. Focalizarea atenţiei asupra trăsăturilor pozitive de caracter îmbunătăţeşte imaginea personală şi reduce stresul. _______ _______
20. Activitatea musculară crescută reprezintă o caracteristică a relaxării. _______ _______
21. Nu ar trebui să identificaţi situaţiile care produc stres. _______ _______
22. Chiar dacă nu putem schimba natura factorilor de stres, putem modifica relaţia noastră cu ei. _______ _______
23. O modalitate eficientă de reducere a stresului constă în găsirea unor alternative, ţeluri şi comportamente ce nu ne-au stat la îndemână până în prezent. _______ _______
24. Alcătuirea unei liste cuprinzând sarcinile ce ne revin în ordinea priorităţilor, astfel încât să le îndeplinim mai întâi pe cele mai importante, contribuie la reducerea stresului. _______ _______
25. Acceptarea faptului că nimeni nu poate face totul perfect ajută la reducerea stresului. _______ _______
26. Concediile, chiar şi atunci când ele implică schimbarea reşedinţei, a rutinei sau a nivelului stimulării, reprezintă întotdeauna o modalitate bună de reducere a stresului. _______ _______
27. Relaxarea este eficientă, numai dacă este folosită în mod constant. _______ _______
28. Activitatea fizică destul de intensă, cu scopul de a induce relaxarea, ne micşorează predispoziţia către efectele negative ale stresului. _______ _______
29. Oamenii ar trebui să afle cu exactitate care sunt tipurile de situaţii ce-i stresează. _______ _______
30. În timpul relaxării, este imposibil să ne simţim nervoşi sau agitaţi. _______ _______

31. Relaxarea apare atunci când îi permitem, nu atunci când ne-o impunem. _______ _______
32. Stresul nu poate fi redus anticipând perioadele în care ne plictisim şi programându-ne să facem ceva stimulativ pe durata lor. _______ _______
33. Stresul nu poate fi redus prin crearea rutinelor care devin automatisme. _______ _______
34. Schimbarea intenţionată a caracteristicilor stresante ale personalităţii noastre ne poate ajuta să facem faţă unui număr sporit de factori de stres. _______ _______
35. Relaţiile strânse cu alţi oameni reduc în mod cert stresul. _______ _______
36. Una dintre cele mai bune metode de reducere a stresului emoţional este de a face apel la grupurile de întrajutorare. _______ _______
37. Oamenii în vârstă pot reduce stresul la care sunt supuşi adoptând un animal. _______ _______
38. Exersarea relaxării le permite oamenilor să regleze acele procese fizice despre care credeau că nu pot fi controlate în mod conştient. _______ _______
39. Oamenii care trebuie să realizeze lucruri dificile vor mări nivelul stresului pe care îl au de suportat, dacă fac pauze. _______ _______
40. Uneori, cea mai bună metodă de reducere a stresului este evitarea locurilor şi a situaţiilor care ne provoacă o stare de tensiune. _______ _______

Cheia punctajului:

(1)A	(2)F	(3)F	(4)A	(5)A	(6)F	(7)F	(8)A	(9)F
(10)A	(11)A	(12)A	(13)F	(14)F	(15)A	(16)F	(17)F	(18)A
(19)A	(20)F	(21)F	(22)A	(23)A	(24)A	(25)A	(26)F	(27)F
(28)A	(29)A	(30)A	(31)A	(32)F	(33)F	(34)A	(35)A	(36)A
(37)A	(38)A	(39)F	(40)A					

Numărul total de răspunsuri corecte______

35 – 40 = excelent
30 – 34 = bine
25 – 29 = destul de bine
mai puţin de 25 = rău

REACŢIILE LA STRES

1. Valerie tocmai a fost avansată într-o funcţie nouă, în alt oraş. O modalitate bună pentru ea de a-şi reduce stresul este:
   A. Să-şi schimbe coafura şi felul în care se îmbracă, astfel încât acestea să reflecte noua sa imagine.
   B. Să muncească mai mult, pentru a fi tot timpul ocupată.
   C. Să-şi organizeze un program potrivit, curând după ce va ajunge în noul oraş.
   D. La început să evite, pe cât posibil, responsabilităţile.
2. John lucrează într-un birou zgomotos şi încearcă să se concentreze asupra muncii sale. Pentru a-şi reduce stresul, John ar trebui:
   A. Să sară peste pauza de prânz şi să muncească atunci, deoarece este mai linişte în birou.
   B. Să-şi aranjeze din nou cărţile şi hârtiile de pe birou.
   C. Să poarte haine mai comode la serviciu.
   D. Să-şi ia pauze regulate, în care să plece de la serviciu pentru a se destinde.
3. David se teme că va pica testul la istorie, deşi a învăţat mult pentru el. O modalitate potrivită pentru David de a-şi reduce stresul ar fi:
   A. Să înveţe până noaptea târziu în ziua precedentă testului.
   B. Să se gândească la cât de supăraţi vor fi părinţii săi, dacă nu va obţine rezultate bune la acest test.
   C. Să iasă să se plimbe cu bicicleta.
   D. Să se trezească devreme în dimineaţa următoare şi să mai înveţe pentru test.
4. Arthur este foarte ocupat cu bătutul la maşină, când o colegă de serviciu îi cere să o ajute să dactilografieze ceva pentru ea. Pentru a-şi reduce stresul, Arthur ar trebui:
   A. Să o ajute, dar să-i explice că nu o va mai face a doua oară.
   B. Să-i explice că nu o poate ajuta şi să se concentreze asupra muncii sale.
   C. Să pretindă că cererea colegei sale nu-l deranjează şi să-şi vadă mai departe de munca sa.
   D. Să-i spună colegei sale că o va ajuta după ce îşi va termina treaba.
5. David a aflat că nu poate juca pentru echipa sa de baseball, deoarece fratele managerului îi va lua lua locul. Pentru a-şi reduce stresul, David ar trebui:
   A. Să găsească o altă echipă pentru care să joace.
   B. Să încerce să-i cunoască mai bine pe membrii echipei sale.
   C. Să-i spună proprietarului că vrea neapărat să joace pentru echipa sa.
   D. Să renunţe definitiv la baseball.

6. Kathy se îndreaptă spre casă pe o autostradă aglomerată. Pentru a-şi reduce stresul ar trebui:
   A. Să meargă cu geamurile maşinii puţin deschise.
   B. Să se convingă că foloseşte acelaşi drum ori de câte ori are posibilitatea.
   C. Să bea o ceaşcă de cafea în timp ce conduce.
   D. Să încerce să o ia pe alt drum sau să opteze pentru o altă oră, când nu este aşa de aglomerat.
7. Gary este preocupat de faptul că munca sa nu este de calitate, deşi toţi oamenii cu care lucrează îi spun că face treabă bună. Pentru a-şi reduce stresul, Gary ar trebui:
   A. Să muncească mai mult, pentru a îmbunătăţi calitatea muncii sale.
   B. Să bea câteva beri cu colegii în fiecare zi, după serviciu.
   C. Să se gândească mai mult la calităţile muncii sale.
   D. Să-şi caute altă slujbă, care să-i aducă mai multe satisfacţii.
8. Leslie s-a căsătorit de curând şi s-a mutat înr-un alt oraş. Pentru a-şi reduce stresul, Leslie ar trebui:
   A. Să încerce să-şi schimbe vechile obiceiuri.
   B. Să-şi acorde în fiecare zi un răgaz pentru relaxare. Să-şi ia un concediu împreună cu soţul său.
   C. Să muncească peste program pentru a avea gândurile ocupate.
9. Sharon lucrează la o linie de asamblare – toată ziua, componentele de metal îi trec prin faţa ochilor. Ea ar trebui:
   A. Să-şi aducă o pernă moale pentru scaun.
   B. Să-şi întrebe şeful dacă poate asculta radioul în timp ce munceşte.
   C. Să vadă dacă poate munci în pauza de prânz, pentru a termina lucrul cât mai repede.
   D. Să muncească mai mult, pentru a avea gândurile ocupate.
10. Karen şi-a propus să-şi ia o săptămână de concediu. Acum, şeful îi spune că nu poate pleca în vacanţa pe care şi-o planificase. Pentru a-şi reduce stresul, Karen ar trebui:
   A. Să anunţe că va demisiona, dacă nu i se aprobă concediul.
   B. Să se comporte de parcă nu şi-ar mai dori oricum acel concediu.
   C. Să-i spună şefului că este supărată şi să-l întrebe dacă poate să-şi ia concediul luna următoare.
   D. Să se arate destul de supărată pentru a-l convinge să-i dea concediul.
11. Jennifer trebuie să dea 4 examene finale şi mai are la dispoziţie numai două zile. Pentru a-şi reduce stresul, Jennifer ar trebui :
   A. Să uite de propriile sale teste, ajutându-şi un prieten să înveţe.
   B. Să aleagă cel mai dificil curs şi să înveţe numai pentru el.
   C. Să studieze pe rând pentru fiecare dintre teste.

D. Să încerce să-şi dubleze timpul pe care îl petrece de obicei învăţând.

12. Gwen vrea să fie preşedintele unui club din zonă, dar i s-a spus că nu este expertă în probleme organizatorice. Ea ar trebui:
A. Să nu mai participe la întrunirile clubului.
B. Să urmeze un curs de afaceri, pentru a deveni mai competentă.
C. Să le spună membrilor clubului că, de fapt, nu vrea să fie preşedinte.
D. Să accepte faptul că nu va putea fi niciodată preşedinte.

13. Gregg locuieşte vizavi de o benzinărie cu program non-stop şi este deranjat de zgomotul maşinilor. El ar trebui:
A. Să pună muzica tare, pentru a nu mai auzi zgomotul de afară.
B. Să ia un somnifer, pentru a putea adormi.
C. Să-şi vândă toate acţiunile unei alte benzinării.
D. Să folosească tehnici de relaxare, pentru a nu mai auzi zgomotul.

14. Stanley se află la o petrecere într-o cameră foarte aglomerată. El ar trebui:
A. Să rămână în mijlocul mulţimii.
B. Să bea mai multe pahare de vin, pentru a se relaxa.
C. Să-şi lărgească nodul de la cravată, pentru a se simţi mai comod.
D. Să iasă din mulţime şi să caute o zonă mai liniştită.

15. Joyce tebuie să vorbească unui grup mare de oameni şi nu îşi poate scoate din cap ziua în care a trebuit să ţină un discurs în faţa clasei şi a uitat ce trebuia să spună. Ea ar trebui:
A. Să-şi rezerve puţin timp, înainte de începerea discursului, pe care să-l folosească pentru a se relaxa.
B. Să-şi amintească cât mai multe detalii despre experienţa ei anterioară.
C. Să-şi ţină mâinile ocupate în timpul discursului.
D. Să-şi repete discursul până în ultima clipă, pentru a fi cât mai bine pregătită.

Cheia punctajului:

Răspunsurile la întrebările de mai sus pot fi clasificate astfel:

Potrivit	Un răspuns care este corect sau se potriveşte situaţiei
Nesănătos	Un răspuns cu efecte nocive
Nepotrivit	Un răspuns care contravine în mod direct răspunsurilor potrivite
Negativ	Un răspuns care nu admite existenţa stresului sau a problemei care produce stresul.
Ineficient	Un răspuns care are legătură cu situaţia respectivă, dar este ineficient în reducerea stresului. Nu este nici nesănătos, nici nu contravine răspunsurile potrivite, şi nici nu neagă problemele stresului.

Nr.	Potrivit	Nesănătos	Nepotrivit	Negativ	Ineficient
1.	C	—	A	D	B
2.	D	A	—	—	B, C
3.	C	A	B, D	—	—
4.	B	—	A	C	D
5.	A	—	C	—	B, D
6.	D	C	—	—	A, B
7.	C	B	—	—	A, D
8.	B	—	A, C	—	D
9.	B	C	D	—	A
10.	C	—	A, D	B	—
11.	C	—	A, D	—	B
12.	B	—	—	C	A, D
13.	D	B	A	—	C
14.	D	B	A	—	C
15.	A	—	B, D	—	C

SONDAJ DESPRE SURSA STRESULUI ŞI DESPRE REZISTENŢA LA STRES

Sondajul următor descrie diferite împrejurări sau momente în care oamenii s-ar putea simţi stresaţi. Citiţi fiecare enunţ şi încercuiţi DA sau NU, pentru a arăta dacă v-aţi simţi stresat într-o astfel de situaţie. De fiecare dată când încercuiţi DA, scrieţi un număr de la 0 la 10, pentru a arăta cât de sigur sunteţi că aţi putea face faţă stresului respectiv. Scara de la 0 la 10 corespunde următoarelor grade de certitudine

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
foarte nesigur				destul de sigur				foarte sigur		

Situaţia	S-ar putea să vă simţiţi stresat?	Dacă DA, cât de sigur sunteţi că aţi face faţă stresului?
1. Încercaţi să vă concentraţi, dar sunteţi întrerupt în mod constant.	DA / NU	________
2. Trebuie să faceţi ceva foarte plictisitor.	DA / NU	________
3. V-aţi gândit şi vă gândiţi în continuare la cineva care v-a făcut rău în trecut.	DA / NU	________
4. Aveţi un vecin care pune tot timpul muzica tare.	DA / NU	________
5. Trebuie să terminaţi mai multe lucruri într-o perioadă scurtă de timp.	DA / NU	________
6. Nu mai e nimeni acasă şi vă simţiţi singur.	DA / NU	________
7. Sunteţi într-un autobuz aglomerat şi nu puteţi ajunge la uşă la timp, pentru a coborî.	DA / NU	________
8. Vă gândiţi mereu la o experienţă neplăcută.	DA / NU	________

9. V-aţi asumat mai multe sarcini decât puteţi rezolva.	DA / NU	________
10. Aşteptaţi în stradă să vină să vă ia cineva cu maşina şi vi se face frig.	DA / NU	________
11. Deşi aveţi destul timp la dispoziţie, vă este teamă că veţi întârzia la o întâlnire importantă.	DA / NU	________
12. Cel mai apropiat prieten al dumneavoastră a părăsit oraşul şi vă simţiţi singur.	DA / NU	________
13. Vă aflaţi într-o încăpere foarte călduroasă.	DA / NU	________
14. Trebuie să cumpăraţi un cadou penru cineva, iar magazinele s-au închis.	DA / NU	________
15. Aţi fost martorul unui jaf şi vă gândiţi că aţi fi putut fi dumneavoastă victima.	DA / NU	________
16. Trebuie să aşteptaţi o livrare şi nu aveţi ce să faceţi.	DA / NU	________
17. Prietenii dumneavoastră vă cer întruna să faceţi lucruri pe care nu vreţi să le faceţi.	DA / NU	________
18. Trebuie să comandaţi o reţetă şi nu puteţi găsi o farmacie deschisă.	DA / NU	________
19. Staţi foarte mult timp într-un loc zgomotos.	DA / NU	________
20. În ciuda strădaniilor dumneavoastră, nu aţi reuşit să terminaţi tot ce aveaţi de făcut.	DA / NU	________

Punctaj

1. Adunaţi toate punctele care indică certitudinea ____
2. Număraţi toate răspunsurile „DA“ ____

3. Număraţi toate răspunsurile „NU“ ___
4. Împărţiţi nr. 2 la nr. 1 ___
5. Adunaţi nr. 3 cu nr. 4, pentru a obţine scorul final ___

17 - 20	Excelentă rezistenţă la stres şi excelentă capacitate de controlare
13 - 16	Rezistenţă bună la stres şi capacitate de controlare bună
10 - 12	Rezistenţă destul de bună la stres şi capacitate de controlare destul de bună
0 - 9	Rezistenţă slabă la stres şi capacitate de controlare slabă

Acest sondaj poate fi folosit şi pentru a se indica numărul şi tipurile de situaţii stresante care vă afectează. Adunaţi numărul răspusurilor „DA“. Scorul maxim, 20, indică faptul că vă simţiţi stresat în toate situaţiile amintite, în vreme ce scorul minim, zero, semnifică absenţa stresului în oricare din situaţiile amintite.

În afară de a permite obţinerea unui scor general, răspunsurile dumneavoastră pot reflecta sursele specifice de stres. Pentru a determina tipurile de stres faţă de care manifestaţi o sensibilitate, comparaţi situaţiile când aţi răspuns DA şi aţi avut un punctaj slab cu sursele stresului pe care vi le prezentăm în continuare.

Surse de stres	**Situaţii**
Stres fizic	4, 10, 13, 19
Frustrare	1, 7, 14, 18
Stres emoţional	3, 8, 11, 15
Proastă organizare a timpului	5, 9, 17, 20
Privaţiuni de tot felul	2, 6, 12, 16

SONDAJ REFERITOR LA CONTROLAREA STRESULUI

Acest sondaj descrie o serie de lucruri pe care le-ar putea face oamenii pentru a controla stresul. Citiţi fiecare enunţ şi încercuiţi DA sau NU, pentru a arăta dacă aveţi de gând să faceţi ce se descrie în afirmaţie. De fiecare dată când încercuiţi DA, scrieţi o cifră de la 0 la 10, indicând cât de puternică este intenţia dumneavoastră. Scara de la 0 la 10 corespunde următoarelor grade de intenţie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
foarte slab									foarte puternic

	Aveţi de gând să faceţi asta?	Dacă DA, cât de puternică este intenţia dumneavoastră?
1. Găsiţi alternative pentru lucrurile pe care nu le-aţi putut îndeplini.	DA / NU	________
2. Staţi departe de locurile aglomerate, dacă vă irită.	DA / NU	________
3. Atunci când aveţi mai multe lucruri de făcut, apucaţi-vă mai întâi de cele mai importante.	DA / NU	________
4 Vă găsiţi lucruri interesante de făcut atunci când sunteţi plictisit.	DA / NU	________
5. Folosiţi dopuri pentru urechi atunci când sunteţi în locuri zgomotoase.	DA / NU	________
6. Evitaţi schimbările inutile atunci când aveţi multe alte lucruri de făcut.	DA / NU	________
7. Examinaţi cu atenţie lucrurile pozitive legate de persoana dumneavoastră şi pe cele din viaţă.	DA / NU	________

8. Ocupaţi-vă de fiecare lucru pe rând.	DA / NU	________
9. Dormiţi destul în fiecare noapte.	DA / NU	________
10. Vorbiţi despre problemele dumneavoastră cu prietenii şi cu cei din familie.	DA / NU	________
11. Discutaţi problemele cu oamenii care sunt implicaţi în ele.	DA / NU	________
12. Contrabalansaţi munca pe care o depuneţi la serviciu cu activităţi relaxante.	DA / NU	________
13. Folosiţi tehnici de relaxare.	DA / NU	________
14. Faceţi sport în mod regulat.	DA / NU	________
15. Evitaţi consumul de cafeină în cantităţi mari.	DA / NU	________
16. Încercaţi să identificaţi cauza stresului dumneavoastră.	DA / NU	________
17. Acceptaţi numai obiective realiste, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru alţii.	DA / NU	________
18. Evitaţi să treceţi simultan prin mai multe schimbări majore.	DA / NU	________
19. Apelaţi la ajutor calificat dacă sunteţi prea stresat.	DA / NU	________
20. Acceptaţi ceea ce nu puteţi schimba.	DA / NU	________

Punctaj

Puteţi calcula punctajul acestui sondaj în două feluri, după cum urmează:

A. Adunaţi răspunsurile „DA“, neluând în calcul punctele care indică intenţia. Scorul maxim, 20, arată că aveţi intenţia clară de a folosi o varietate de tehnici de controlare a stresului. Un scor mai mic de 15 arată că nu sunteţi pe deplin hotărât să folosiţi metodele de contro-

lare a stresului, în anumite situaţii. Ar trebui să evaluaţi răspunsurile „NU“ şi să stabiliţi cauzele ezitărilor dumneavoastră.

B. Adunaţi toate punctele care indică intenţia şi corespund răspusurilor „DA“ şi împărţiţi numărul total la 20 (numărul enunţurilor din sondaj). Scorul maxim, 10, indică o intenţie foarte puternică de a folosi tehnici de controlare a stresului. Un scor de 6 sau mai puţin arată că trebuie să lucraţi asupra unor anumite zone şi că trebuie să reevaluaţi importanţa pe care o are controlarea stresului în cadrul vieţii dumneavoastră.

ANEXĂ

GRUPURI DE AJUTOR SOCIAL ȘI GRUPURI DE ÎNTRAJUTORARE

Grupurile de ajutor social și grupurile de întrajutorare pot constitui una dintre cele mai bune metode de a face față diferitelor experiențe negative din viață. Vă prezentăm în continuare o listă cuprinzând cele mai cunoscute asociații de sprijin și de întrajutorare din S.U.A. Multe dintre ele publică buletine de informare. Dacă doriți, puteți să trimiteți o scrisoare și să cereți informații despre felul cum sunt organizate.

ALCOHOLICS ANONYMOUS (ALCOOLICII ANONIMI), 468 Park Avenue South, New York, NY 10163.

Pentru bărbați și femei care au în comun problema alcoolismului.

AMERICAN SCHIZOPHRENIA ASSOCIATION (ASOCIAȚIA AMERICANĂ A SCHIZOFRENICILOR), 219 East 31st Street, New York, NY 10016.

Pentru persoane care doresc să se trateze de schizofrenie sau să prevină apariția ei.

ASSOCIATION FOR CHILDREN AND ADULTS WITH LEARNING DISABILITIES (ASOCIAȚIA PENTRU COPII ȘI ADULȚI CU INCAPACITATE DE A ÎNVĂȚA), 4156 Library Road, Pittsburg, PA 15234.

Scopul său este de a-i ajuta pe copiii care au probleme cu învățatul și pe părinții lor să facă schimb de informații, să obțină materiale documentare pe această temă și să-și susțină cauza, în vederea schimbării metodelor și oportunităților educaționale.

BATTERERS ANONYMOUS (ASOCIAȚIA PERSOANELOR IMPLICATE ÎN ABUZURI FIZICE), 1295 NE Street, San Bernardino, CA 92405.

Program de autoajutorare pentru bărbații care agresează fizic femeile.

CANDLELIGHTERS (ASOCIAȚIA SPERANȚEI), 2025 Eye Street, N. W., Washington, D.C. 20006.

Pentru părinții copiilor bolnavi de cancer – numai sprijin moral.

Interzone

- Aflați ce este, de fapt, stresul și recunoașteți simptomele lui
- Schimbați-vă comportamentul atunci când este producător de stres
- Folosiți tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde
- Începeți să practicați metode de relaxare
- Stresul și imunitatea; boli și suferințe legate de stres
- Transformarea stresului negativ în stres pozitiv
- Chestionar pentru a stabili în ce măsură sunteți epuizat nervos
- Stresul în copilărie și în adolescență; stresul și îmbătrânirea
- Meditația, tehnicile imaginative și autovindecarea
- Testări și evaluări pentru a ne ajuta singuri

Dr. Andrew Goliszek îndrumă grupuri de lucru al căror obiectiv este controlarea stresului. În colaborare cu foștii săi colegi de la Universitatea Bowman Gray din S.U.A. studiază felul în care creierul și sistemul cardiovascular reacționează la stres.


ISBN 973-601-762-1
9 789736 017629

Editura Teora
Lei 17.000